ප්‍රපංච සහ නිෂ්ප්‍රපංච

විපස්සනා පරිකථා - පළමුවන කොටස



පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

ප්‍රපංච සහ නිෂ්ප්‍රපංච

(විපස්සනා පරිකථා - පළමුවන කොටස)

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන්වහන්සේ
නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

ධර්මදානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2024 නිකිණි මස

ප්‍රපංච සහ නිෂ්ප්‍රපංච (විපස්සනා පරිකථා - 1**)**
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-37-9

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 011 2809 499

පෙරවදන

යමක් සිතීමට ඇති හැකියාව මනුෂ්‍යයින් වන අප වෙත ලැබුණු අසිරිමත් දයාදයකි. එහෙත් එම හැකියාව නිවැරදිව හසුරුවාගැනීමට නොහැකි වීම නිසා අප සියල්ලෝම සසර පුරා අනේක දුක් විඳිමින් අතරමංව සිටිමු.

මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයට අනුව සිතීමේ උච්චතම අවස්ථාව වන්නේ, සිතන දේ තමන්ට හසුරුවාගැනීමට නොහැකිව එහි අතරමංව එහිම වහල් භාවයට පත් වන අවස්ථාවයි. (**තතොනිදානං පුරිසං පපඤ්චසඤ්ඤාසඞ්ඛා සමුදාචරන්ති අතීතානාගතපච්චුප්පන්නෙසු චක්ඛුවිඤ්ඤෙය්‍යෙසු රූපෙසු**) සිතේ ගෙතෙන විවිධ කතන්දර හරහා, සිතාගැනීම් හරහා, සිතුවිලි පහළ වීම් හරහා යමෙක් සම්පූර්ණයෙන් මැඬපවත්වනු ලැබ ඇත්ද, අසරණ කර ඇත්ද, නවත්වාගත නොහැකි තත්ත්වයක් උද කර ඇත්ද, එසේ නම් එය ප්‍රපංච වීමක් ලෙස හැඳින්විය හැකියි. නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වය යනු, වඩන්නා වූ භාවනාව තුළින් දමනය කළ සිත ප්‍රපංචවලින් මුදාගෙන නිශ්ශබ්ද, නැවතුණ, ශාන්ත, නිකෙලෙස් තත්ත්වයකට පත් කරගැනීමයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද දහම ප්‍රගුණ කිරීම තුළින්, සිතීම නම් වූ මෙම සුවිශේෂී හැකියාව අපේ යහපත පිණිසම යොදාගැනීමට ඉඩ සැලසේ. අප සිත් තුළ විවිධ සිතිවිලි ගොඩනැගෙන ආකාරයත් එහි ඇති ප්‍රතිඵලත් පෙන්වා දෙමින්, අනතුරුව ඒවා මැනවින් ශික්ෂණයට ලක් කර මනස තුළ නිසංසල

ශාන්ත පරිසරයක් ගොඩනගාගැනීමට භාවනාවෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය මෙතෙකැයි කිව නොහැක.

ඉහත කී අයුරින් ප්‍රපංච සමනය කොට මනස නිසංසල කිරීමේ විවිධ ක්‍රමෝපාය විග්‍රහ කරමින් අප විසින් පවත්වන්නට යෙදුණු 'විපස්සනා පරිකථා' ධර්ම දේශනාවලිය මෙසේ පොතක් ලෙස ඉදිරිපත් කරමු. මෙහි අන්තර්ගත ධර්මය අප සිත් තුළ දියුණු කරගෙන සිත් නිවා සනසාගැනීමට අප සියලුදෙනාටම අවස්ථාව ලැබේවා..!

'විපස්සනා පරිකථා' නම් වූ සාරසංග්‍රහය ආරම්භ කොට ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා අර්ථයෙන් ධර්මයෙන් අනුශාසනා කොට වදාළ, නිස්සරණ වනය ආරණ්‍යයේ සේනාසනාධිපති, අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව නාහිමිපාණන් වහන්සේටත් **'ප්‍රපංච සහ නිෂ්ප්‍රපංච (විපස්සනා පරිකථා - 1)'** ධර්ම දේශනා සියල්ල ශ්‍රවණය කොට, නිවැරදිව පරිගණක අකුරු සකැසුම සිදු කළ කුමුදුනී අතලගේ මහත්මියටත් සංස්කරණය කොට සෝදුපත් බැලීමෙන් සහාය වූ රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ මහත්මියටත් අර්ථ සම්පන්න පිට කවර නිර්මාණයක් සකසා දුන් අමිල් කුමාර මහතාටත් මුද්‍රණය සඳහා අවශ්‍ය පරිදි පිටු සකැසුම කර දුන් පූජනීය දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේටත් නිසි කලට මුද්‍රණ කටයුතු ඉටු කර දුන් ගංගොඩවිල කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයේ අධිපතිතුමන් ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයටත් මේ අගනා පුස්තකය ධර්ම දනමය පින්කමක් ලෙස නොමිලයේ බෙදා දීමට සම්පූර්ණ බරපැන දැරූ, තලවතුගොඩ වැලි පාරේ පදිංචි ඇසිලින් ගුණරත්න මහත්මියටත් මෙම මහඟු කටයුත්ත සාර්ථකව නිම කිරීමට නන් අයුරින් දයක වූ සියලුදෙනාටමත් මෙම උතුම් වූ කුසලය නිවන් සුව පිණිසම හේතු වේවා..!

දමනය කළ සිතින් යුතුව මේ දහම තුළ තව දුරටත් හික්මීම තුළින් අප සියලුදෙනාටම නිවන් සුව අවබෝධ වේවා!

පානදුරේ චන්දරතන හිමි
නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය - මීතිරිගල
වර්ෂ 2024 ක් වූ නිකිණි මස 15 දින දී ය.

සම්පාදක සටහන

1. දෙවෙනි පෙළ ක්‍රියා කළ නායකත්වයේ ඉනිම

ධර්මානුකූල ජීවිතයකට නැඹුරු වූ, කර්මානුරූපීව මා ලද බිරිඳගේ විවේක කාලය ගතවන්නේ මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ වෙබ් අඩවිය (nissarana.lk) තුළ අන්තර්ගත ධර්ම දේශනාවලට සවන් යෙදවීමට බැවින්, ඉබේම එම ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කිරීමට මා හටද පුරුද්දක් ඇති වී තිබිණි.

"සතිපට්ඨාන විවරණ" ශ්‍රව්‍ය/දෘශ්‍ය පටිගත කිරීම් තලවතුගොඩ මැදිරි සංකීර්ණයේදී සිදු කරද්දී, මාගේ සිතට බුරබුරා නැගුණු සිතුවිල්ල වූයේ 'සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුග්‍රහ කරන්නා වූ සූත්‍ර දේශනාවලියක් මගින් විපස්සනා භාවනාව තව තවත් විවරණය කරපන්' යනුවෙනි. ඊට කෙසේ මුල පුරන්නද යන්න කාලයට ඉඩ දී උපේක්ෂාවෙන් බලා සිටියේ නිසි අවස්ථාව එළඹෙන තෙක්මය.

ස්වාධීන රූපවාහිනිය ඔස්සේ "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහන් 68 ක් විකාශය වී අවසන් වීමට නියමිතව තිබුණේ 2024 ජූනි මස 22 වන දින හෙයින්, ස්වාධීන රූපවාහිනී මාධ්‍ය ජාලයේ නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරී (වැඩසටහන්), සරත් කුමාර පෙරේරා මහතා හමුවී දනට සෑම සෙනසුරාද දිනකම උදෑසන 6:00-7:00 ගුවන් පැය තවදුරටත් නිස්සරණ වන අරණේ වැඩසටහන් උදෙසා වෙන්කරවා ගැනීමට මා පොහොසත් වූයේ එහි වටිනාකම අවබෝධ කරගෙන තිබූ

නිසාවෙනි. ඊට අවසර ලැබුණේ තව අලුත් වැඩසටහනක් එකී ගුවන් කාලය පිරවීම සඳහා මවිසින් ලබා දෙන බවට වූ පොරොන්දුවට යටත් වීමෙනි. මට එය අභියෝගයක්ම විණි. එම ඉලක්කය තනිවම සපුරාගත නොහැක්කක් වුවත්, මා ඉන් සැලුණේද නැත.

එනිසාම, මගේ යටි සිත පෙළඹ වූ සූත්‍ර දේශනා අනුසාරයෙන් විපස්සනා භාවනාවට අත්වැලක් සැපයීමේ තේමාව කෙසේ හෝ කරළියට නැංවීමේ අටියෙන්, එකල්හි ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුතු සඳහා විදේශගතව සිටි නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන හිමියන් වැඩසිටි රටටම ඇමතුමක් ගෙන නවමු සිතුවිල්ල පිළිබඳව දැනුම්වත් කළද, උන්වහන්සේගෙන් ලද පිළිතුර වූයේ "අප දැනට කරගෙන යන ඉංග්‍රීසි සතිපට්ඨාන විවරණ වැඩසටහන් පටිගත කිරීම් තවමත් අවසන් වී නොමැති බැවින් තවත් අළුත් වැඩසටහනකට කාලය යෙදවීම ප්‍රායෝගිකව අපහසුයි" යනුවෙනි.

මා වූ පොරොන්දුව කෙසේ නම් ඉටු කරන්නද?..... ඒ උදෙසා ඉදින් මා කුමක් කරන්නද?..... බිරිඳ මාගේ පිටට තට්ටු කර මා සැනසූ අයුරින් ගම්‍යමාන වූයේ "Don't worry. Be happy" යනුවෙන් වීම කඩාවැටුණු චිත්ත සන්තානයට මහමෙරක් බඳුම විය.

පූජනීය චන්දරතන හිමියන් එකඟ කරවා නොගෙන අතිපූජනීය ධම්මජීව නා සමිඳුන් ඇමතීම ඵලක් නොවන බව අත්දැකීමෙන්ම දන්නා නිසාම, අප දෙදෙනා නා සමිඳුන් විදෙස්ගත වන 2024 මැයි මස මැද භාගය පසුවන තෙක් ඇඟිලි ගනිමින් සිටියේ අපගේ නවමු සිතුවිල්ල වපුරවන්නට චන්දරතන හිමියන්ට විවේක කාලයක් ලැබෙන තෙක්මය.

යළිත් ලංකාවට පෙරළා වැඩමකොට විවේක සුවයෙන් සිටි චන්දරතන හිමියන් ඇමතීමට අප 2024 මැයි මස 16 වන දින රාත්‍රිය යොදා ගෙන ඉතාම බැගෑපත් ඉල්ලීමක් යළිත් සිදු කළේ, 2024 ජූනි මස 29 වන දින සිට ස්වාධීන රූපවාහිනී සේවය විසින් ලබා දීමට එකඟ වූ ගුවන් කාලය දෙස් විදෙස් බොදුනු ප්‍රජාවගේ බුද්ධිමය භාවනා නිම්වළලු පුළුල් කිරීම පිණිස යෙදවීමට තවත් අවස්ථාවක් අප හට උදා වී ඇති බැවිනුත්, එය සුරක්ෂිත කරනුවස් සූත්‍ර දේශනා අනුසාරයෙන්

විපස්සනා භාවනාවට අත්වැල සැපයීම බවුන් වඩන යෝගීන් උදෙසා වූ උපකාරයක් වන බැවිනුත්, ඒ සඳහා මෙතෙක් දහම් පුස්තකයක් එළිදක්වා නොමැති මාතෘකාවක් යොදගතහොත් එය වඩාත් අර්ථ සම්පන්න වන බැවිනුත් නිසාවෙන්මය.

වියැළී ඉරිතැලී ගිය බොල් පොළවට වැටුණු පිනිදිය දෝතක් මෙන්, ඊට යහපත් ප්‍රතිචාරයක් ලබා දුන් චන්දරතන හිමියන්ගේ මුවින් පිට වුණේ "මමත් කල්පනා කළා ඒ ගැන. දෘශ්‍ය මාධ්‍යයෙන් එවැනි දේශනා මාලාවක් සිදු කර නොමැති නිසා එය වැදගත් වේවි" යනුවෙනි. මී පැණි කණට වත්කරන්නාක් බඳු වූ වදන් පෙළෙන් හිසේ මල් පිපුණාක් මෙන් චිත්ත ධෛර්යයක් ලද මාත්, මාගේ බිරිඳත් වහවහා ක්‍රියාත්මකව විද්‍යුත් තැපැල් (email) පණිවුඩයක් හරහා ධම්මජීව නා සමිඳුන්ගේ අවසරය ලබාගැනීමටත්, සුදුසු ආරණ්‍යවාසී හිමිනමකගේ නමක් යෝජනා කරවාගෙන එමගින් වෙනත් සූත්‍ර දේශනාවක්ද විවරණය කරවාගැනීමේ අවශ්‍යතාවය පැවසීමටත් පියවර එවෙලෙහිම ගැනුණි.

නා සමිඳුන් විදෙස්ගතව එරටට ගොඩබැසීමටත් පෙර අපගේ සුභ ආරංචිය කැටිකොට ගත් නවමු සංකල්පනාව බන්දේසියේ තබා පිළිගැන්වූයේ නා සමිඳුන්ගේ ආශිර්වාදය එසැණින්ම අප වෙත ලැබෙන බවට වූ මහත් විශ්වාසයෙනි. එය එලෙසින්ම ඉටු වූයේ නෙතට කඳුලක්ද උනමිනි.

ඉන් අනතුරුව, නවමු වැඩසටහනට නම් තැබීම චන්දරතන හිමියන් සහ රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ මහත්මිය අතර වූ කතිකාවතේ එළදූරීමක් ලෙස "**විපස්සනා පරිකථා**" ලෙසින් කූටප්‍රාප්තිය සිදු වූ අතර, ඊට තේමා පාඨයක් එක් කරමින් "**විපස්සනාවට අනුග්‍රහිත වූ ගම්භීර සූත්‍ර දේශනාවලිය**" යනුවෙන් අර්ථ සම්පන්න කිරීමට මටත්, හේමන්ත රණවකයන්ටත් අවස්ථාව උදා විය.

ලහිලහියේ පටිගත කිරීම් සඳහා තරුණ අධ්‍යක්ෂවරයෙකු වූ ඔසඳ සපුමල් ගුණවර්ධනයන්ගේ කණ්ඩායමට පවරා පටිගත කිරීමේ දින වකවානු යොදගත්තේ තලවතුගොඩ තාවකාලික මැදිරි

සංකීර්ණයටද අළුත් මුහුණුවරක් ලබා දෙමින්, නවමු සංකල්පයට නවමු වටපිටාවක්ද එක් කරමිනි.

"**ප්‍රපංච සහ නිෂ්ප්‍රපංච**" මාතෘකාව ඔස්සේ පූජනීය චන්ද්‍රරතන හිමියන්ගේ දේශනා 9 කින්ද, අලුතින් නාමයෝජනා ලද පූජනීය හෝමාගම ධම්මකුසල හිමියන්ගේ "**ඡප්පාණක සූත්‍රය**" ඔස්සේ දේශනා 9 කින්ද අලංකෘත වූ "**විපස්සනා පරිකථා**" නම් සාරගර්භ දේශනාවලිය 2024 ජූනි මස 29 වන සෙනසුරාද පටන් ස්වාධීන රූපවාහිනී සේවය ඔස්සේ දිගහැරෙන්නේ නා සමිඳුන් 2024 ජූලි මස මැද භාගයේ පෙරළා දිවයිනට වැඩමකළ වහාම නා සමිඳුන්ගේ දේශනා මාලාවක්ද යළිත් පටිගත කර පූර්ණ වශයෙන් දේශනා 36 ක අන්තර්ගතයක් ලබා දීමේ පොරොන්දුවද සමගිනි.

මේ සටහන ලියවෙන විටත් අතිපූජනීය ධම්මජීව නා සමිඳුන්ගේ සහ පූජනීය චන්ද්‍රරතන හිමියන්ගේ නවමු සූත්‍ර දේශනාවලි දෙකක පටිගත කිරීම් සිදු වෙමින් පවතින්නේ සමස්ත විපස්සනා භාවනාවට ගරු කරන දෙස් විදෙස් බෞද්ධ ප්‍රජාව වෙනුවෙන් අප ලද අනගි ජයග්‍රහණය පිළිබඳව නිහඬ අතීත ආවර්ජනාවක්ද සිදු කරමිනි.

නිස්සරණ වන අරණේ සේනාසනාධිපති නා සමිඳුන් විදෙස්ගතව සිටියදී, නා සමිඳුන්ගේ ආශිර්වාද මැද කෘත්‍යාධිකාරී, පූජනීය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන හිමියන් සහ පූජනීය හෝමාගම ධම්මකුසල හිමියන් එක්ව නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ නොමඳ සහය ලබමින් එළිදැක්වූ "**විපස්සනා පරිකථා**" සූත්‍ර දේශනාවලිය, මීළඟ නායකත්වය සඳහා බිහි වන දෙවන පෙළ සිදු කළ නායකත්වයේ සදහම් ඉනිමක්ම බව බැති සිතින් සඳහන් කළ යුතුමය.

"**ප්‍රපංච සහ නිෂ්ප්‍රපංච**" මාතෘකාව ඔස්සේ ඔබට පිදෙන දේශනා 9 හි සහ "**ඡප්පාණක සූත්‍ර**" දේශනා 9 හි පටිගත කිරීම් දායකත්වය ලබා දුන් අත්තිඩියේ පදිංචි අප කල්‍යාණ මිත්‍ර ජයන්ති සෙනෙවිරත්න මහත්මිය සහ සුනිල් සෙනෙවිරත්න මහතා යන දෙපළටත්, ඉදිරියේදී ධම්මජීව නා සමිඳුන් සහ චන්ද්‍රරතන සමිඳුන් එක්ව සිදු කරන තවත් දේශනා 18 ක් සඳහා වූ පටිගත කිරීමේ බරපැන දැරීමට ඉදිරිපත් වූ මිරිහානේ පදිංචි අප කල්‍යාණ මිත්‍ර ජගත් කුලතුංග

මහතා සහ සමන්තා කුලතුංග මහත්මිය යන දෙපළටත්, ඔවුන්ගේ එම ධර්මදානයම දයකත්වය වෙනුවෙන් අපගේ බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතිය මෙහිලා කෘතවේදීව පුදකර සිටිමු.

ස්වාධීන රූපවාහිනී මාධ්‍ය ජාලයද සිය යුතුකම් හා වගකීම් මැනවින් තේරුම්ගනිමින්, යුගයේ අවශ්‍යතාවය ඉටුකරමින්, දම් පිපාසිත බෞද්ධ ප්‍රජාවට හදවතින් පුද දෙන සිය ගුවන් කාලය පිළිබඳව අපගේ භක්ති පූර්වක ස්තුති ප්‍රණාමයද මෙහිලා පුදකර සිටිමු.

"විපස්සනා පරිකථා" නම් වූ ගම්භීර සූත්‍ර දේශනාවලි සාරසංග්‍රහය විපස්සනා භාවනාව ප්‍රගුණ කරන්නා වූ යෝගීන් හට නොදන්නා වූ කමටහන් ලබාගැනීමටත්, දන්නා වූ භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමටත්, එමගින් නිවන් මග සාක්ෂාත් කරගැනීමටත් කෙම්බිමක්ම වේවා!යි අප ඉත සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණයි!....
සම්පාදක
වර්ෂ 2024 ක් වූ අගෝස්තු මස 16 වන දින දී ය.

පුණ්‍යානුමෝදනාව

කම් සැපයෙහි ඇලී ගැලී ලෞකික ජීවිතයට හුරු වී සිටින යමෙකුගේ සිත නිරන්තරයෙන් විතර්ක සහ ප්‍රපංච ඔස්සේ දිව යමින් ඉන් මිදීමට බැරි තරමටම ඒ තුළ සිරගත වී සිටී. විපස්සනා භාවනාවක් වඩන්නා වූ යෝගාවචරයා හට විතර්කයක් යනු කුමක්ද? එය ප්‍රපංචයක් බවට වර්ධනය වන්නේ කෙසේද? ප්‍රපංච අත්හැරීම, නැත්නම් සමනය කළ හැක්කේ කෙසේද? යන පැනවලට මනා පිළිතුරු සපයන ලද ගැඹුරු දහම් කාරණා බොහොමයක් ගැබ් වූ මෙම **"ප්‍රපංච සහ නිෂ්ප්‍රපංච (විපස්සනා පරිකථා - 1)"** දහම් පුස්තකය ඔබ වෙත නොමිලයේ බෙදා දෙන්නට අප පොහොසත් වූයේ අප වටා ඒකරාශී වී සිටින කලණ මිත්‍ර සම්පත්තිය විසින් දෙන නොමසුරු දායකත්වය නිසා බව කිවයුතුමය.

ඒ අනුව,

1. ආශිර්වාද සහ ධර්ම උපදෙස් ලබා දීමෙන් කටයුතු කළ මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය, සති පාසල නිර්මාතෘ, අති පූජනීය, උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

2. මෙම උතුම් ධර්ම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කළා වූ මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කෘත්‍යාධිකාරී, කම්මට්ඨානාචාර්ය, පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේටත්;

3. එම ග්‍රන්ථය එළිදැක්වීම උදෙසා සම්පූර්ණ බරපැන වශයෙන් රු. ..../- ක මුදලක් පරිත්‍යාග කරන ලද තලවතුගොඩ වැලි පාරේ 461/4 හි පදිංචි කේ. ජී. ඒ. ඇසිලින් ගුණරත්න මහත්මිය සහ ගුණරත්න මාරසිංහ මහතා යන දෙපළටත්;

   i. සඳුන් මදුරංග, සජිත් උදයංග, හෂීමා එරංගනී, මනීෂා පනාගොඩ, කල්පා ධීරසේකර, පණ්ඩුල ගුණසේකර යන දූ දරුවන් ඇතුළු සියලු ඥාති මිත්‍රාදීන්ටත්;

   ii. පරලොව් සැපත් දෙමව්පියන් වන කේ. ජී. ඒ. ඕදිරිස්, සිසිලින් පරණමාන, පිංහාමි මාරසිංහ, බේබි නෝනා ජයසිංහ යන මහත්ම මහත්මීන්ටත්; සීලවතී පරණමාන මද්දු අම්මා, විලියම් පරණමාන මාමා, කේ. ජී. ඒ. සිරිසේන ලොකු තාත්තා ඇතුළු සියලුම සංසාරගත ඥාති මිත්‍රාදීන්ටත්;

අනන්ත සසර පටන් මේ මොහොත දක්වා පරලොව් සැපත් වර්ග පරම්පරාගත සෙසු සියලු ඥාති හිතමිත්‍රාදීන් මෙම පින් අනුමෝදන්ව ඔවුන්ගේ ඉදිරි භවගාමී ජීවිත නිවනින් සැනසීමටත්, සුජීවත්ව සිටින සෙසු සියලු ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට නිදුක් නීරෝගී චිරජීවනය ප්‍රාර්ථනා කිරීමටත්, මේ භවයේදීම උතුම් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කරගෙන නිවනින් සැනසීමටත් මේ ධර්ම දානමය කුසල ශක්තීන් උපනිශ්‍රය වේවා! යි ප්‍රාර්ථනා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!...

මෙයට,
නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

පටුන

1| විතර්ක හඳුනාගනිමු

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද අපි අළුත් මාතෘකාවක් සඳහායි ආරම්භයක් ලබන්නේ "විපස්සනා පරිකථා" නමින්. ඉතින් කෙසේ නමුත් අපි සියලුදෙනා ටිකක් හිත සන්සුන් කරගන්න, මේ මාතෘකාවට එළඹෙන්න, අර "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහන් මාලාව ඔස්සේ අරගෙන ආපු සතිපට්ඨානය නැවතත් පොඩ්ඩක් මතක් කරගෙන නැවතත් සිහිය පිහිටුවාගමු. සතිය වඩන්න වෑයම් කරමු. සුළු මොහොතක් එහෙනම් අපි භාවනානුයෝගීව ගත කරමු.

ඉතින් ඒ නිසා මම සියලුදෙනාට ආරාධනා කරනවා හොඳට සන්සුන්ව වාඩි වෙන්න. තමන්ගේ ඉරියව්ව සකස් කරගන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙකත් ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් කරගන්න. උඩුකය ඍජුව තබාගන්න. හොඳට සුවසේ සැපසේ වාඩි වෙන්න. තමන්ගෙ ඉරියව්ව සකස් කරගත්තා. කය හොඳට සමබරයි. සැහැල්ලුයි. හිතත් හොඳට සැහැල්ලු කරගන්න. දැන් හොඳට මේ තමන් එක්ක ඉන්න ගතිය, මම මාත් එක්ක ඉන්න ගතිය, මේ මොහොත තුළ තමන් ඉන්න ගතිය ඉස්සරහට ගන්න. ලොකු අමාරු දෙයක් කරන්න යනව කියල

නෙවෙයි. මේ තමන් එක්කම වාසය කිරීමක්. මම මාත් එක්ක වාසය කරනවා. හිත අතීතයෙන් මුදවගෙන අනාගතයෙන් මුදවගෙන හොඳට මේ සරල වර්තමානය තුළ අවදියෙන්, පිබිදීමකින් යුක්තව, සැහැල්ලුවෙන් සතුටින් වාසය කරනවා.

හොඳට දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමින් පිට කරන්න. බලන්න තමන්ට හොඳට තමන්ගෙ කය පිළිබඳ හැඟීමක් දැනීමක් තියෙනවද කියලා. දැන් අපේ ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. සමහර විට ඇහි පිහාටු අතර සියුම් ස්පර්ශයක් දැනෙන්න පුළුවන්. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතනත් යම් මෘදු ස්පර්ශයක් දැනෙන්න පුළුවන්. දත් ඇඳි එකට තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. මූණෙ මාංශ පේශි තද වෙලා හිර වෙලා නෑ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපිට පුළුවන් මුවග පුංචි සිනහවක් පවත්වන්න. ඒක මුලදි නිකන් කෘත්‍රිමයි වගේ වුණාට අපේ හිත සැහැල්ලු වෙනකොට, නීවරණ ඉවත් වෙනකොට මේ සැහැල්ලු සිනහව ස්වාභාවික සිනහවක් බවට පත් වේවි. හිත සැහැල්ලු කරගන්න. සතුටු වෙන්න. කාලෙකට පස්සෙ අපිට අපිත් එක්ක ඉන්න අවස්ථාවක්, අපේ හිත සන්සුන් කරගන්න අවස්ථාවක්, ආධ්‍යාත්මික සුවයක් ලබන්න අවස්ථාවක් මේ මොහොතෙදි අපිට ලැබිල තියෙනවා. හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක හොඳට සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි ආයාසයෙන් ඔසවාගෙන නැහැ. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, පාද දෙක මත තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. අත්වල මාංශ පේශිවල කිසිම තද වීමක් හිර වීමක් නැහැ. උඩුකය ඍජුයි. අපි ටික ටික මේ කයටම පැමිණෙනවා. **කායෙ කායානුපස්සී විහරති** හොඳට මේ කයත් එක්ක වාසය කරනවා. කය අනුව බලනවා.

දැන් මේ සන්සුන් වෙච්ච කයට පැමිණිලා හොඳට සුවසේ වැඩ සිටින්න කියලා අපි අපේ හිතට ආරාධනා කරනවා. ඇසුරු කරන්න මේ කය. එළියෙ දුවන්න යන්න දෙයක් නෑ. වෙච්ච දේවල් ගැන මතක් කරන්න දෙයක් නැහැ. අනාගතේ කරන්න ඉන්න දේවල් ගැන මතක් කරන්න දෙයක් නැහැ. දැන් සුවසේ ඉන්න තැනක් මේ කය තුළින් අපිට ලැබිල තියෙනවා. හිත විවිධ අරමුණුවල යන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැතිව ඒවට අපි නැවත නැවත මේ සරල,

වර්තමාන, කායික අරමුණ උපයෝගී කරගන්නවා. නැවත නැවත ඇසුරු කරනවා. කයත් සැහැල්ලුයි. හිතත් සැහැල්ලුයි.

දැන් අපි බොහොම සැහැල්ලුවෙන් නාසිකාග්‍රය අසලට අපේ හිත යොමු කරනවා. කයට නිදහසේ කැමති පරිදි හුස්ම ගන්න ඉඩ දීලා, අපි මේ ආශ්වාසය පිළිබඳ දැනුවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ දැනුවත් වෙනවා. අපේ හිත තාමත් අකීකරුයි නම්, අතීතෙට අනාගතේට දුවනවා නම්, අපිට ඕනි නම් මෙනෙහි කිරීමක් කරන්න පුළුවන්. ආශ්වාසය දැනගන්නා මොහොතෙදි ආශ්වාසයක් කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසය දැනගන්නා මොහොතෙදි ප්‍රශ්වාසයක් කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. හැබැයි අපේ හිත මේ වෙනකොටත් සන්සුන් නම්, හොඳට ආශ්වාසය එක්කම රැඳිල තියෙනව නම්, ප්‍රශ්වාසය එක්කම රැඳිල තියෙනව නම්, දැන් අපිට මෙනෙහි කිරීමකින් තොරවම සුවසේ නාසිකාග්‍රය අසල සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්. පුංචි කායසියක් පවරන්න තමන්ගෙ හිතට එකම ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක්වත් මගහරවගන්නෙ නැතිව සියල්ල දැනගන්න.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....]

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අද අපි “විපස්සනා පරිකථා” ආරම්භක ධර්ම දේශනාවට සවන් දෙන්න සියලුදෙනා එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඛුද්දා විතක්කා සුඛුමා විතක්කා අනුග්ගතා මනසො උප්පිලාවා
එතෙ අවිද්වා මනසො විතක්කෙ හුරා හුරං ධාවති භන්තචිත්තො'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍ර මුල් කරගෙන ඒ පවත්වපු "සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහන් මාලාවෙදි සමහර විට මේ පින්වතුන් ඇත්ත වශයෙන්ම ප්‍රායෝගිකව මේ දහම තුළ යෙදෙන්න උත්සාහයක් දැරුවා නම්, සතිපට්ඨානය වඩන්න උත්සාහයක් දැරුවා නම්, සමහර විට කෙනෙකුට පේන්න ඇති තමන්ගෙ හිත් කොයි තරම් නම් අසංවරද? ඒ වගේම විවිධ සිතුවිලි ගලාගෙන එනවද? සමහර විට තමන්ට කිසිම පාලනයක් නැහැ. නිරන්තරයෙන් කල්පනාවල යෙදිල ඉන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා අපේ හිත ගැන යම් කිසි අත්දැකීමක් මේ පින්වතුන්ට ලැබෙන්න ඇති. ඉතින් ඒ නිසා අපි කල්පනා කළා මේ හිතට එන ප්‍රධාන බාධාවක් වන ඒ සිතුවිලි ගලාගෙන ඒම ගැන විමසන්න - විවිධාකාර සිතුවිලි අපේ හිතට ගලාගෙන එනවා. මේකට අපි සාමාන්‍යයෙන් ධර්මයේ නමක් යොදනවා විතර්ක කියලා. ඉතින් ඔන්න ඔය විතර්ක ධාරාවන් අපේ හිත මැඩගන්නකොට, ඒක තව ටිකක් එහාට ගිහිල්ලා ඒක ප්‍රපංචයක් දක්වා වර්ධනය වෙනවා. මොනවද මේ ප්‍රපංච කියන්නේ? ඉතින් අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා ප්‍රපංච කියන්නෙ මොනවද කියලා ගෙනහැරපාලා, ඊට පස්සෙ ඒකට මේ දහම තුළින්ම මොනවද තියෙන විසඳුම් ඒ ප්‍රපංච සමනය කරන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන මාර්ග, ක්‍රමෝපායන් මොනවද කියලා ඒ පිළිබඳ යම් පමණක අවබෝධයක් ලබා දෙන්න. ඉතින් ඒකෙ වටිනාකමත් ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙතරම් නම් වැදගත් කොටසක් වශයෙන්, මේ දහමේ විපස්සනාවේ අංගයක් වශයෙන්, සැලකුවද කියන එකත් අපි තව ටිකක් එහාට යනකොට මතු කරන්න, පෙන්නල දෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේක දේශනාවලියක් වශයෙනුයි අපි ඉදිරිපත් කරන්න අදහස් කරන්නේ. අද මූලික දේශනාවෙදි අපි අපේක්ෂා කරනවා හිතේ හටගන්න ඒ විවිධාකාර විතර්ක පිළිබඳ යම් විග්‍රහයක් කරන්න.

දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා අපේ හිත නිරන්තරයෙන් කල්පනා කරනවා. එක මොහොතක්වත් නිකන් නැහැ. එක මොහොතක්වත් සන්සුන් නැහැ. නිශ්ශබ්ද නැහැ. නිරන්තරයෙන්ම කල්පනා කරන හිතක්, සිතුවිලි ජනනය කරන හිතක්, කියවන හිතක්, දෙඩමලු වෙච්ච හිතක් තමයි සාමාන්‍යයෙන් මනුස්සයෙකුට තියෙන්නේ. ඒක සංවර නැති හිතක්. හික්මිච්ච නැති හිතක්. එයා කල්පනා කරන්නෙ හිතන්නෙ මොනවද කියලවත් සමහර විට අපිට ඒ තරම්ම වැටහීමක් නැහැ. සමහර විට අපිට වුවමනා දේ කල්පනා කරනවා. සමහර විට අපිට කිසිම වුවමනාවක් නැති දේවල් කල්පනා කරනවා. සමහර විට ඒ වුවමනා නැති දේවල්වලින්ම අපේ හිත පිරිලා තියෙනවා. එතකොට අපි හිතුවට මේක මගේ හිත කියලා, මගෙයි මේ හිත කියල අපි හිතාගෙන හිටියට සමහර විට මේ පින්වතුන්ට තේරෙන්න ඇති මගේ හිත මං කියන දේ අහන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපි එහෙනම් මේ හිත හඳගන්න එක, මේ හිතට පැමිණෙන විවිධ සිතුවිලි අඳුනගන්න එක, ඒක තව දුරටත් එහාට ගෙනිහිල්ලා ප්‍රපංච දක්වා වර්ධනය වෙලා ඒ ප්‍රපංචවලින් මැඩපවත්වන තත්ත්වයක් ඇති වෙලා අපි නිකන් ඒකෙ වහලෙක් බවට පත් වෙන එක ඇත්තටම අපි තුළ තියෙන ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයක්. මනුෂ්‍ය ප්‍රජාවේ තියෙන එක ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයක් තමයි මේ සිතුවිලිවලට ප්‍රපංචවලට, හිතේ කෙරෙන මේ වටවළල්ලේ යැම්වලට නතු වෙලා, ඒවාට වහල් වෙලා, ඒකට ඔහේ යන්න දීලා, අන්තිමට ඒකේ වහලෙක් බවට පත් වෙලා ඒක අනුව හැසිරීම. එතකොට අපි අතර යම් යම් විරසක භාවයන් ඇති වෙන්න පුළුවන්. අපේ හොඳ හිත නැති වෙන්න පුළුවන්. අපේ යාළු මිත්‍රාදීන් එක්ක අපේ යම් කිසි අඩදබර ඇති වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපි වැරදි උපකල්පනවලට එළඹෙන්න පුළුවන්. ඒවා ඔස්සේ අපි විවිධ දෘෂ්ටිවලට යන්න පුළුවන්. එහෙම බැලුවාම සෑහෙන්න බැරෑරුම් පැත්තක් මේක තුළ තියෙනවා.

ඒ නිසා මේවා පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ සූත්‍ර දේශනාවලදි අපිට කරුණු පෙන්නල තියෙනවා. අද මම ඉස්සරහින් තියාගත්ත ඒ ගාථාව ඇත්තටම අන්තර්ගත වෙන්නෙ **මේඝිය සූත්‍රයේ.** මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේට වෙච්ච අකරතැබ්බයක් මුල් කරගෙන තමයි එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ උදානයක් වශයෙන් උදාන පාළියෙදි මේ ගාථාව දේශනා කරන්නේ. එක්තරා අවස්ථාවකදි මේඝිය

කියන ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට උපස්ථාන කරමින් ඉන්නවා. ඒ වෙලාවෙදි උන්වහන්සේට ලොකු වුවමනාවක් ඇති වෙනවා භාවනා කරන්න. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අවසර ඉල්ලනවා. 'මේ ළඟ හොඳ දැකුම්කලු අඹ වනයක් තියෙනවා. ඒකට ගිහිල්ලා මම භාවනා කරන්නම් ස්වාමීනී' කියල අවසර ඉල්ලනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, මේඝිය, මා අසල වෙන ඇප උපස්ථාන කරන්න කෙනෙක් නෑ. මඳක් රැඳී සිටින්න කියලා. නමුත් මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේ නැවතත් ඉල්ලීමක් කරනවා. ඉතින් නැවතත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. තුන්වෙනි වතාවටත් ඉල්ලීම කරනවා. නැවතත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, මේඝිය, මේ වෙලාවෙදි මගේ අසල වෙන කිසිම උපස්ථායක ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා මඳක් රැඳී සිටින්න කියලා. ඊට පස්සෙ හතරවෙනි වතාවටත් ඉල්ලුවහම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ මහණදම් පුරන්නයි ඉල්ලන්නේ. මට ඒ ගැන කිසි විරුද්ධත්වයක් ප්‍රකාශ කරන්න දෙයක් නැහැ. එහෙම නම් මේඝිය කාලය දැනගන්න. ඉතින් මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ මනරම් අඹ වනයට ගිහිල්ලා භාවනා කරන්න උත්සාහවන්ත වුණහම උන්වහන්සේට තේරෙනවා මේ හිත වෙනදට වඩා පුදුම විදිහට සිතුවිලි බහුලයි. පුදුම විදිහට විවිධාකාර විතර්කවලින් පෙළෙන්න ගන්නවා. ඊට කලින් දවස්වල මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේගේ හිතේ එච්චර විතර්ක තිබුණෙ නෑ. එච්චර සිතුවිලි ගලාගෙන ආවෙ නැහැ. නමුත් අද පුදුම විදිහට මේකෙ කාම විතර්ක බහුලයි, ව්‍යාපාද විතර්ක බහුලයි, විහිංසා විතර්ක බහුලයි.

මේ වගේ අත්දැකීමක් ඇතැම් විට මේ පින්වතුන්ටත් ලැබිල ඇති. අපි අපේ හිත හදාගන්න, හිත සන්සුන් කරන්න, සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරන්න වෑයම් කරන ඇතැම් දවස්වල අපි හිතුවට වඩා සිතුවිලි ප්‍රමාණයක් අපේ හිත්වලට එන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් එතකොට සමහර වෙලාවට අපේ හිතෙත් මවිතයක් ඇති වෙනවා 'ඊයෙ මගේ හිත හරි සන්සුන්ව තිබුණා. අද නම් පුදුම විදිහට මේකට සිතුවිලි එනවා. කොයි විදිහකටවත් මේක මෙල්ල කරගන්න බෑ' කියල සමහර වෙලාවට තමන් ගැනම නිකන් අවතක්සේරුවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. තමන් ගැන යම් කිසි සැකයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. භාවනාව ගැන සැකයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ වගේ විවිධාකාර ප්‍රශ්න මේ

භාවනා කරන පින්වතුන්ට එළඹෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒවත් අපි තේරුම්ගන්නයි තියෙන්නේ. මේ හිත එතකොට වැඩ කරන්නෙ, නැත්නම් මේ හිත හැසිරෙන්නෙ අපිට ඕනෑ පරිදිම නෙවෙයි. මේකෙ නා නා ප්‍රකාර සිතුවිලි පහළ වෙනවා.

මේ සිතුවිලි වර්ගීකරණයක් දහමේ කෙරිලා තියෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් මේ විතර්කවලට විවිධාකාර මට්ටම්වලින් නම් යෙදිල තියෙනවා. දැන් ඔය කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක කියන ඒවා මේ පින්වතුන් අහලා ඇති. ඉතින් ඒකට අපි කියනවා **මජ්ඣිමසහගතා උපක්කිලෙසා** කියලා. ඒ කියන්නෙ ඊට කලිනුත් එහෙනම් ටිකක් ඕළාරික උපක්ලේශ වශයෙන් පෙන්නන මේ **කායදුච්චරිත වචීදුච්චරිත මනොදුච්චරිත** කියල පැත්තක් කතා කරනවා. ඒක ඇත්තටම ශීලයට අදාළයි. හැබැයි ඊට මෙහා තියෙන මේ මජ්ඣිම සහගත උපක්ලේශ කියන ඒවා කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක කියලා සූත්‍රයක සඳහන් වෙනවා. ඒ සූත්‍රයට කියනවා **පංසුධොවක සූත්‍රය** කියලා. ඒකත් හරි ලස්සන සූත්‍රයක්. මොකද, ඒකෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්තරා උපමාවක් දීලා ඒ අනුසාරයෙන් තමයි මේ කාරණාව අපිට හෙළි කරන්නේ. දැන් මේ පින්වතුන් අහල ඇති ඔය රත්තරන් එහෙම නිස්සාරණය කරගන්න කරන්නෙ ඒ රත්තරන් අඩංගු යම් කිසි පස් සාම්පල් අරගෙන ඉතින් ඒවා තමයි නිස්සාරණයකට බඳුන් කරන්නේ. ඉතින් සමහර විට ඒකෙ ගොඩක් කැළිකසල කැලිකසළ එහෙම තියෙනවා නම් ඒක මුලින් යම් කිසි පෙරනයක් පාවිච්චි කරලා ඒක යම් පමණකට පිරිසිදු කරනවා. ඊට පස්සෙ වතුරෙන් සෝදලා යම් පමණකට පිරිසිදු කරනවා. ඊට පස්සෙ ඊට වඩා කුඩා සිදුරු සහිත පෙරනයක් පාවිච්චි කරලා තවත් පිරිසිදු කරනවා. ඊට පස්සෙ ඔන්න රත් කරලා තවත් මේකෙ තියෙන අනවශ්‍ය දේවල් ඉවත් කරනවා. ඒත් හැබැයි තාම මේ රත්තරන් ලැබිල නෑ. ඊට පස්සෙ නැවතත් කෝවක දල රත් කරලා ආයෙත් තව තව පිරිසිදු කරනවා. ඉතින් මේ විදිහට ඒ පිරිසිදු කිරීම් ක්‍රියාවලියේ, නිස්සාරණ ක්‍රියාවලියේ සෑහෙන පියවර ගණනාවක් එහාට ගියාට පස්සෙ තමයි අපිට පිරිසිදු දඹ රන් හම්බ වෙන්නේ. ඉතින් මේ උපමාව තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පංසුධොවක සූත්‍රයේදි අපේ හිත පිරිසිදු කිරීම සම්බන්ධයෙනුත් ඉදිරිපත් කරන උපමාව.

අපේ හිතත් එකපාරට පිරිසිදු කරගන්න බෑ. මේකෙත් මේ ඕළාරික උපක්ලේශ තියෙනවා කාය දුශ්චරිත, වචී දුශ්චරිත, මනෝ දුශ්චරිත කියල. දැන් එහෙනම් ඒ ටික අපිට ඇත්තටම සෑහෙන දුරකට ශීලයෙන් මෙල්ල කරගන්න පුළුවන්. අපිට කය හික්මවගන්න පුළුවන්. ඊළඟට වචනය සෑහෙන දුරට හික්මවගන්න පුළුවන්. ඊළඟට මේ මනස හික්මවන කාරණය තමයි අපි උදව් කරගන්න හදන්නේ. එතකොට ඒ මනස හික්මවගන්න ගියහම තමයි අපිට හම්බ වෙන්නේ **මජ්ඣිමසහගතා උපක්කිලෙසා** කියන මේ හිතේ එන තවත් කෙලෙස් ස්වභාවයන්, හිතේ එන විවිධාකාර සිතුවිලි ස්වභාවයන්, විතර්ක ස්වභාවයන්. ඒ කාම විතර්ක. මේක කාටත් පුරුදු දෙයක්. අපි මේ ගත කරන්නෙ කාම ලෝකයක. ඒ කාම ලෝකෙ විවිධ කාම විතර්ක අපේ පහළ වෙනවා. අපි හිතමු අපි ඇහෙන් දැකපු විවිධාකාර ලස්සන ලස්සන රූප තියෙනවා. විවිධ සංසිද්ධීන් තියෙනවා. දර්ශන තියෙනවා. ඉතින් ඒ දේවල් දැකලා දැන් අවසන් වුණා, නමුත් ඒවා හා සම්බන්ධ සිතුවිලි අපේ හිතට ගලාගෙන එන්න පුළුවන්. එතකොට ඒවම අනාගතේට මුල් වෙලත් 'මං අරව බලන්න ඕනැ. මේව බලන්න ඕනැ. අර චිත්‍රපටිය බලන්න ඕනැ. මේ නාට්‍යය බලන්න ඕනැ' කියලා අපේ හිතට විවිධ සිතුවිලි එන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපි චිත්‍රපටියක් බලලා වාඩි වුණා නම්, නාට්‍යයක් බලලා වාඩි වුණා නම්, අද කාලෙ හැටියට ඔය සමාජ මාධ්‍යයේ මොනවා හරි දෙයක් බලලා භාවනාවට වාඩි වුණා නම්, ඒවා හා සම්බන්ධ මේ කාම විතර්ක අපේ හිතට එන්න පුළුවන්.

එතකොට මේ කාම විතර්කයන් බහුලව අපේ හිතට පැමිණෙනවා කියන එක කවුරුත් අත්දකින තත්ත්වයක්. සමහර වෙලාවට අපි ඇහෙන් රූප දැකලා ඒ එන විතර්ක පමණක් නෙවෙයි කණෙන් විවිධ ශබ්ද අහනවා. සිංදු අහනවා. කවි කතන්දර අහනවා. සමහර විට අපි භාවනා කරන්න ගියහම, හිත සන්සුන් කරගන්න ගියහම එබඳු විතර්කත් අපේ ඔළුවට එනවා. ඒ විතර්ක ආවහම ඒවත් සමහර වෙලාවට කෙනෙක් මුහුණන්න පටන්ගන්නවා. ඇතැම් කෙනෙක් භාවනා කරගෙන යනකොට නිකන් සිංදුවක් මතක් වෙනවා. ඉතින් අර හුස්ම රැල්ලක් දිහා බලා ඉන්නවට වඩා, පිම්බීමක් හැකිළීමක් දිහා බලා ඉන්නවට වඩා ඒ හිතට එන යම් කිසි කාම විතර්කය යම්

පමණක සතුටක් දනවනවා. ඒ තුළ යම් කිසි ආස්වාදයක් තියෙනවා. උත්තේජනයක් තියෙනවා. ඉතින් අපි නොදැනුවත්වම අර සියුම් වෙච්ච අරමුණ අත්හැරල දලා අර කාම විතර්කය ඔස්සේ යනවා. මොකද, එතන තියෙනවා යම් කිසි විචිත්‍රත්වයක්. එතන තියෙනවා ආස්වාදයක්. හිත නිතැතින්ම පෙළඹෙනවා ඒ ඔස්සේ කල්පනා කර කර යන්න. ඒක බහුලව සිද්ධ වෙන දෙයක්. අපි විඳපු යම් කිසි ආස්වාදයක් තියෙනවා නම්, ගඳ සුවඳක ආස්වාදයක් තියෙනවා නම්, ඒක වුණත් මතක් වෙන්න පුළුවන්. මේ පිළිබඳ නිදර්ශන කීපයක් දක්වන්නම්. සමහර වෙලාවට අපේ හිත සියුම් වෙනකොට ඈත තියෙන මල් සුවඳක් එන්න පුළුවන්. ඒකත් හොඳට සමහර වෙලාවට තීව්‍රව දැනෙනවා. ඒ ඔස්සේ හිත යනවා. ඒවා කල්පනා වෙනවා. ඒවා පිළිබඳ විවිධ සැලසුම් හිතේ හැදෙනවා. අපි රස විඳපු යම් කිසි ආහාරයක් සම්බන්ධ යම් කිසි විතර්කයක් මතක් වෙනවා. ඒ හා සම්බන්ධ යම් කිසි සැලසුම් කිරීමක්, ඉස්සරහට විඳින්න තියෙන සැපයක් ගැන සැලසුම් කිරීමක් හිතට එනවා. ඒ වගේමයි විඳපු සැපයක් පිළිබඳ මතකයක් අවදි වෙනවා. අපි කය පිනවීමක් සම්බන්ධයෙන් කරපු දෙයක් හෝ, කරන්න ඉන්න දෙයක් හෝ, එබඳු විතර්ක අපේ හිතට එන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා අපේ හිතේ මේ පංචකාමයන් හා සම්බන්ධ විවිධ සිතුවිලි පහළ වෙනවා කියන එක බහුලව සිද්ධ වෙන දෙයක්. මොකද, අපි මේ කාමාවචර භූමිය තුළ වාසය කරනකොට අපිට පේන්න තියෙන්නෙම, ඇහෙන්න තියෙන්නෙම ඒ ඇහැ කන නාසාදී ඉඳුරන් පිනවීම සම්බන්ධයෙන් තමයි. අද සමාජයේ ඇත්තටම අපි මොන දේ දිහා බැලුවත්, මොන පැත්තෙ අපි ගියත්, දැක්කත්, ඒ හැම තැනම කරන්නෙ අපේ මේ ඉඳුරන් පිනවන්න කරන ආරාධනාවක් වගේ. ඒක හොඳයි කියල ප්‍රකාශ වීමක් තමයි මේ හැම තැනම පේන්න තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපේ හිත නොදැනුවත්වම මේවා ඔස්සේ යනවා. අපේ අර නීවරණ ඒවා හරහා අවදි වෙනවා. ඉතින් කාම විතර්ක බහුලව අපේ හිත ඒවායින්ම ඔද්දල් වෙන තරමට මේක තුළ පිරෙන්න ගන්නවා. හිත පිරිල තියෙන්නෙ කාම විතර්කවලින්.

ඒ වගේම සමහර විට අපි ඇතැම් කෙනෙක් එක්ක උරණ වෙනවා, යම් යම් මත ගැටුම් ඇති කරගන්නවා. එතකොට ඒ අය

සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ යම් ව්‍යාපාද විතර්ක ඇති වෙන්න පුළුවන්. යම් වෛරී චේතනාවන්, තරහ සිතුවිලි පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒවත් ඊට පස්සෙ මතක් වෙනවා. අපි ඈත ප්‍රදේශයකට යනවා. නමුත් ඒ ගියත් මතක් වෙන්නෙ අර අපිට යම් කිසි කරදරයක් කරපු කෙනාව. අපිට යම් කිසි බාධාවක් කරපු කෙනාව. අපිව නොසලකා හැරපු කෙනාව. ඒ යම් කිසි කෙනෙක් අපේ ඔළුවෙ හැම තිස්සෙම ඉන්න ඉඩ තියෙනවා. එහෙම අපිට කරදර හිරිහැර කරපු, අපිව අවතක්සේරු කරපු කෙනෙක් ගැන - එක්කෙනෙක් වේවා, දෙතුන් දෙනෙක් වේවා - ඒ අය සම්බන්ධයෙන් විවිධ සිතුවිලි අපේ හිතේ නැවත නැවත එන්න ඉඩ තියෙනවා. ඊළඟට කෙනෙකුට අකටයුත්තක් කරන්න හිරිහැරයක් කරන්න අපේ හිතෙත් සමහර වෙලාවට ඇති වෙන්න පුළුවන් වෛරී චේතනා. හිංසා සිතුවිලි. එතකොට හිංසක සිතුවිලිත් එහෙනම් එන්න ඉඩ තියෙනවා.

එතකොට මේ කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක බහුලව අපේ හිත්වල එන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් අපි මේවා විතර්ක වශයෙන්, මේවා සිතුවිලි වශයෙන් දකිනවා කියන එකත් පහසු නෑ. මොකද, මේ නීවරණ බහුල හිත, මේ සිතුවිලි පමණින් මේවා හඳුනගන්නෙ නැහැ. සතිපට්ඨානයක් දියුණු වෙලා නැත්නම් අපි ඒකට ඇඳගන්නවා පුද්ගලයෙක්ව. පුද්ගලයෙක්ව ඇඳගෙන එයා තමයි මෙන්න මෙයා, එයා තමයි ලස්සන, එයා තමයි සුභ, එයා තමයි හොඳ, එයා තමයි නරක, එයා තමයි මේ දේවල් කළේ කියලා එතකොට අපි මේ පුද්ගල භාවයක් එක්ක, පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරගෙන තමයි මේ ගනුදෙනුව සිද්ධ වෙන්නේ. මේවා හුදෙක් කාම විතර්කය, මේවා හුදෙක් ව්‍යාපාද විතර්කය, මේවා හුදෙක් විහිංසා විතර්කය කියල හඳුනගන්න එකත් සුළු පටු කාරණාවක් නෙවෙයි.

අපි හිතමු දැන් යම් කිසි කෙනෙක් ටික ටික මේ දහම ප්‍රගුණ කරගෙන යනකොට එයාට ලැබෙන එක ආනිශංසයක් තමයි මේ පහළ වෙන සිතුවිලි වර්ගීකරණයක් කරන්න අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. ආ මේක ඇවිල්ල කාම විතර්කයක්, මේක ව්‍යාපාද විතර්කයක්, මේක විහිංසා විතර්කයක් කියල පොඩ්ඩක් වෙන් කරල දැනගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක විතර්ක මට්ටමෙන්. පුද්ගලයෝ දැන් පොඩ්ඩක් අයින්

වෙලා. ඒ සිතුවිල්ල පාදක වුණේ මෙන්න මෙයා නිසා, අහවලා නිසා, එයයි වැරදිකාරයා කියල එහෙම බලන පැත්තක් නෑ. මෙතන දැන් හුදෙක් විතර්ක, මේවා ඇවිල්ලා සිතුවිලි, මේක කාම සිතුවිල්ලක්, මේක ව්‍යාපාද සිතුවිල්ලක් කියන මට්ටමෙන් එහෙනම් දකගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් පොඩ්ඩක් හිතේ ඇති වෙන්නත් පුළුවන්.

දැන් හැබැයි මීට වඩා සූක්ෂ්ම පැත්තක් ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පංසුධොවක සූත්‍රයෙදි කියල දෙනවා. යම් කිසි දක්ෂ යෝගාවචරයෙක් මේ විදිහට මේ **මජ්ඣිමසහගතා උපක්කිලෙසා** කියල කියපු, අපිට මේ සාමාන්‍ය මට්ටමේ තේරෙන කාම විතර්ක හීන්සීරුවේ යටපත් කරගත්තා නම්, ව්‍යාපාද විතර්ක විහිංසා විතර්ක යටපත් කරගත්තා නම්, ඊට වඩා සූක්ෂ්ම විතර්ක දැන් ඊළඟට මතු වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් ඊළඟ අභියෝගය වශයෙන් හඳුනගන්න පුළුවන්. මේවා **සුඛුමා විතක්කා** කියල කියනවා. අපේ හිත සන්සුන් වේගෙන එනකොට දැන් සමහර විට මතක් වෙනවා ඔන්න අපේ ඥාතියෙක්. අපේ අම්මා තාත්තා මතක් වෙනවා. අඹුදරුවන් මතක් වෙනවා. යාළු මිත්‍රාදීන් මතක් වෙනවා. මේ භාවනාව ටිකක් හරියාගෙන එනකොට මම එයාටත් කියල දෙන්න ඕනැ කියල මතක් වෙනවා. ඒගොල්ලන්ට උදව් කරන්න ඕනැ කියල මතක් වෙනවා. ඒගොල්ලන්ට කරන්න තියෙන යුතුකම් මතක් වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් යම් කිසි කෙනෙක් ලෙඩ වෙලා එහෙම ඉන්නවා නම් ඒ ලෙඩ වෙලා ඉන්න තැනැත්තාව මතක් වෙනවා. ඉතින් බැලූ බැල්මට මේවායේ නැහැ කාම විතර්කයක තියෙන ව්‍යාපාද විතර්කයක තියෙන විහිංසා විතර්කයක තියෙන ඕළාරික ගතිය. ඒ නිසා ඉතින් අපි පෙළඹෙන්නත් පුළුවන් මේවා කල්පනා කරන්න. බැලුවහම මේක ඇත්ත වගේ. මේක හොඳයි, නරක දෙයක් නෙවෙයි, මේක කල්පනා කරන එක යුතුකමක් කියල ඊට පස්සෙ අපි මේවා කල්පනා කරනවා. එක්කො 'මම එයාට භාවනාව කියල දෙන්න ඕනැ. එයාවත් මේ මාර්ගයට අරගන්න ඕනැ' ඉතින් මේ වගේ විතර්ක පහළ වෙනවා. ඉතින් බැලූ බැල්මට මේවායේ කිසිම හානිකර තත්ත්වයක් අපිට හැඟෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසාම අපි මේවා කල්පනා කරන්න පෙළඹෙනවා. අපි ඒවා අර කාම විතර්ක වගේ ඉක්මනට අයින් කරන යම් කිසි ක්‍රමයක් යොදනවා වෙනුවට අපි

පොඩ්ඩක් හිතට ඉඩ දෙනවා මේක ටිකක් කල්පනා කරන්න. දන්නෙම නෑ අපේ හිත පිරෙන්න ගන්නවා ඒවා හා සම්බන්ධ සිතුවිලිවලින්.

මීට අමතරව අපිට මේ රට ගැන මේ ප්‍රදේශය ගැන එහෙම විතර්ක පහළ වෙන්න පුළුවන්. සාමාන්‍යයෙන් කියනවා ජනපද විතර්ක කියලා. ඒවත් ඉතින් අපි සාමාන්‍යයෙන් සලකන්නෙ නෑ නේ නරක දේවල් කියලා. අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මේ රට ගැන හැඟීමක් මේ ප්‍රදේශය ගැන හැඟීමක් මේ ජාතිය ගැන ආගම ගැන හැඟීමක් අපිට තියෙන්න ඕනෑ කියලා. ඊට පස්සෙ අපි ඒවා ඔස්සේ කල්පනා කරගෙන යනවා. දැන් මේ භාවනා කරන අවස්ථාවෙදි මෙබඳු රට ගැන වේවා, ජාතිය ගැන වේවා, ආගම ගැන වේවා, ප්‍රදේශයක් ගැන වේවා, වෙනත් රට රාජ්‍ය සම්බන්ධ දේවල් ගැන වේවා, දේශපාලනය ගැන වේවා, මේ කුමක් හෝ සිතුවිල්ලක් අපේ හිතට ආවහම අර කාම විතර්කයක් ව්‍යාපාද විතර්කයක් විහිංසා විතර්කයක් වගේ අපිට ඍජුව ඒකෙ තියෙන හානිකර තත්ත්වයක් වැටහෙන්නෙ නැතිකම නිසාම අපි ඒවට පොඩ්ඩක් ඉඩ දෙනවා. දැන් ඔන්න ඒ ඔස්සේ දිගට යනවා. අන්තිමට දන්නෙම නෑ අර සන්සුන් වේගෙන ආපු හිත ආයිත් කියවන්න පටන්ගන්නවා. ඇතුළෙ කතාව ආයිත් පණගැන්වෙනවා. මොකද, අපි ඉඩ දුන්නා. මේක කල්පනා කරන්න අපි හිතට පොඩ්ඩක් දොර විවෘත කළා. දන්නෙම නෑ දැන් නැවතත් හිත දෝරෙ ගලන්න පටන්ගන්නවා. විවිධාකාර සිතුවිලි පහළ වෙන්න ගන්නවා.

දැන් මේකෙ තවත් පැත්තක් තියෙනවා. මේක සමහර විට එහෙම කල්පනා වෙවී කල්පනා වෙවී ගිහිල්ලා අන්තිමට නතර වෙන්න පුළුවන් කාම විතර්කයකින්. ඒ කියන්නෙ කාම විතර්කයක් දක්වා මේක වර්ධනය වෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් මේක දිගට ගිහිල්ලා ව්‍යාපාද විතර්කයක් දක්වා වර්ධනය වෙන්න පුළුවන්. දැන් අපි හිතමු අපිට රට ගැන මතක් වුණා. රටේ තියෙන විවිධාකාර ප්‍රශ්න ගැන මතක් වුණා. පටන්ගත්තෙ බොහොම අහිංසක විදිහට. අපිත් පොඩ්ඩක් ඉඩ දුන්නා. දොර විවෘත කළා. හැබැයි ටික ටික මේක එහාට යනකොට සමහර විට රටට වෙන දේවල් ගැන අපේ හිතේ ද්වේෂයක් ඇති වෙලා, අරයා මෙයා ගැන ද්වේෂයක් ඇති වෙලා ඉතින් අන්තිමට විහිංසා විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක හිතේ පැන නගින්නත් පුළුවන්. ඉතින්

ඒ නිසා මේ සියුම්ව, සූක්ෂ්මව, නිකන් අහිංසකව වගේ පටන්ගන්න විතර්කවලට අපි ඉඩ දුන්නොත් අන්තිමට අර ඕළාරික විතර්ක, නැත්නම් ඒ **මජ්ඣිමසහගතා උපක්කිලෙසා** කියන මට්ටමට වුණත් යන්න ඉඩ තියෙනවා. අන්තිමට ඕක ගිහිල්ලා **කායදුච්චරිත වචීදුච්චරිත මනොදුච්චරිත** වලට වුණත් යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ සූක්ෂ්ම පැත්තත් හඳුනාගන්න එක ඉතාම වැදගත්.

දැන් තවත් පැත්තක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දහමේ පෙන්නනවා. දැන් අපිට අපි ගැන සමහර විට අපේ කීර්තිය සම්බන්ධයෙන්, අපේ තියෙන සෝෂාවක් සම්බන්ධයෙන්, අපේ තියෙන ගෞරවයක් සම්බන්ධයෙන් හැඟීමක් තියෙනවා. කීර්ති සෝෂාව සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි හැඟීමක් තියෙනවා. එතකොට මං ගැන අනිත් අය කොයි වගේ හිතනවද? මං ගැන එයා වැරදි විදිහටද කල්පනා කරන්නෙ? මං ගැන එයා නිවැරදි විදිහටද කල්පනා කරන්නෙ? එයා මාව වරදවා තේරුම් අරගෙන තියෙනවද? කියල සමහර විට අපේ හිතේ හිතෙත් තවත් සූක්ෂ්ම විතර්ක ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට මේකත් බැලුවහම අපිට වැරැද්දක් කියල හිතෙන්නෙ නෑ. මොකද, අපේ හිතේ සූක්ෂ්මව සිතුවිල්ලක් පහළ වුණහම, 'අනිත් කෙනා මං ගැන මොනවා හිතනවද දන්නෙ නෑ' කියල ඔය වගේ සිතුවිල්ලක් පහළ වුණහම එතන හරි දෙගිඩියාවක් හිතේ පැන නගිනවා. 'මේක මම සැලකිය යුතු කාරණාවක්. එයා මොන වගේ හිතනවද දන්නෙ නෑ' කියල ඉතින් සමහර විට ඒ ඔස්සේ අපි හිතාගෙන හිතාගෙන යනවා. දන්නෙම නෑ ගිහිල්ල සමහර විට කාම විතර්කයකට පෙරළෙන්නත් පුළුවන්. ව්‍යාපාද විතර්කයකට පෙරළෙන්නත් පුළුවන්. විහිංසා විතර්කයකට පෙරළෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මෙතෙන්දිත් ඉතාම සූක්ෂ්ම වශයෙන් අපේ මේ කීර්තිය, අපේ ගෞරවය මූලික කරගෙන 'අනික් කෙනෙක් මං ගැන හිතන්නෙ කොහොමද?' කියලා හරිම සූක්ෂ්ම පැත්තෙන් එනවා. **අනවඤ්ඤත්ති පටිසංයුත්ත විතක්කා** කියල දහමේ නමක් දීල තියෙනවා. මේ අනුව තමන්ගේ කීර්තිය, තමන්ගේ ගෞරවය මුල් කරගෙන 'අනික් කෙනෙක් මං ගැන මොන වගේ කල්පනා කරාවිද?' කියල ඉතාම සූක්ෂ්ම අන්දමේ විතර්ක වගයක් පෙන්නල දීල තියෙනවා.

අපි හිතමු දැන් භාවනාවක් එහෙම කරගෙන යනකොට ඇතැම් තැන්වල රිදුමක් කැක්කුමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. කායික වේදනා හටගන්න පුළුවන්. සමහර විට අපි ඒ ඔස්සේ වැරදියට කල්පනා කරන්න පටන්ගන්නවා. අපි මේවට බෙහෙත් කරන හැටි, මොන දොස්තරද හම්බ වෙන්න යන්නේ? කවද්ද මම ඒ දොස්තර මහත්තයාව හම්බ වෙන්න යන්නේ? ඊට පස්සෙ අපේ ශරීර සෞඛ්‍යය ගැන ඊළඟට කල්පනා කරන්න පටන්ගන්නත් පුළුවන්. **අමර විතක්ක** කියල මේකට නමක් දීල තියෙනවා. ඉතින් ඒ කියන්නෙ අපිට හැඟෙන්නෙ නෑ මේවා මේ කාම විතර්කය, මේවා විහිංසා විතර්කය කියල. එහෙම හැඟීමක් නෑ. මේ පහළ වුණේ අපේ කයේ නිරෝගී බව පිළිබඳ හැඟීමක්. දැනට තියෙන යම් කිසි ලෙඩක් දුකක් වේදනාවක් හා සම්බන්ධ සිතුවිල්ලක් පහළ වුණේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි ඒකට පොඩ්ඩක් ඉඩ දුන්නා. දොර විවෘත කළා. දන්නෙම නෑ එබඳු විතර්ක දිගින් දිගට මේකෙ වර්ධනය වෙනවා.

අන්තිමට ඉතින් අපි ඉඳගෙන හිටිය ඒ භාවනාව නවත්තල දාලා සමහර විට ඉතින් ඔන්න දුරකථන ඇමතුමක් දෙන්න යනවා දොස්තර මහත්තයට. එහෙමත් නැත්නම් වෙන කටයුත්තක් සඳහා පෙළඹෙනවා. යාළුවෙකුට කතා කරන්න පෙළඹෙනවා. දන්නෙම නෑ මේ වෙන ගමනක් යන්නේ. පටන්ගත්තෙ හරි සරල තැනකින්. අහිංසක විදිහට පටන්ගත්තේ. නමුත් අර මුළු භාවනාවම අඩපණ වුණා. දන්නෙම නෑ අපේ හිත සිතුවිලිවලින් ඔද්දල් වුණා. අන්තිමට ගිහිල්ලා අපි වෙන කටයුතුවල යෙදෙන්නේ. දැන් ඉතින් භාවනා කරන්න වෙලාවක් නෑ. මොකද, බෙහෙත් කරන්නයි වෙලා තියෙන්නේ. ඊට පස්සෙ ඒ කටයුතුවලින් සෑහෙන්න අපිට කාලය නාස්ති වෙනවා. මේ සුළු විතර්කයක් වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට මේ පුංචි වේදනාවක් ආවේ. නමුත් අපි ඒක එක හත කරගන්න ඉඩ තියෙනවා. අපි ඒකට හිතෙන හිතෙන විදිහට තව තව විතර්ක එකතු කරගන්නත් ඉඩ තියෙනවා. අපි හිතන්න පුළුවන් 'පුංචි වේදනාවක් වුණාට මේක පිළිකාවක් වෙන්නත් පුළුවන්. දොස්තරව හම්බ වුණෙත් නෑ මම කාලෙකින්' කියල ඉතින් විවිධ විදිහට හිතන්න ඉඩ තියෙනවා.

එතකොට අපේ හිතේ ඒ පහළ වෙන විතර්කවලට අපි පුංචි හරි තල්ලුවක් දුන්නොත්, පුංචි හරි අනුග්‍රහ කිරීමක් කළොත් ඒ පැත්තෙන්ම විතර්ක එන්න ගන්නවා. ඉතින් ඒකත් අපි ඉස්සරහදි කතා කරමු. හරි ලස්සනට බුදුරජාණන් වහන්සේ **ද්වේධා විතක්ක සූත්‍රයේදි** එහෙම ඒ අපේ හිතේ තියෙන නැඹුරුව පෙන්නල දෙනවා. ඒ කියන්නෙ අපි යම් ආකාරයක සිතුවිලි නම් අනුග්‍රහ කිරීමකට ලක් කළේ, ඒ පැත්තට නම් අපි පොඩ්ඩක් හිත හැරෙව්වේ, ඒ පැත්තට නම් අපි හිතන්න පටන්ගත්තේ, දිගින් දිගට දිගින් දිගට ඒ ජාතියෙම සිතුවිලි එන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සෙ නවත්තගන්න බෑ. දූන් ඒ ජාතියෙම සිතුවිලිවලින් හිත පිරෙනවා. දූන් අපි හිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. හිත විසින්ම හිතනවා. එතකොට මෙන්න මේ තත්ත්වය අපි පොඩ්ඩක් තේරුම්ගත යුතුයි. එහෙනම් අපි මේ හිත පරිහරණය කරද්දි මේක මගේ කිච්චට මොකද මෙයා නිකන් විවිධාකාර වැරදි ඇබ්බැහිවීම් ගණනාවකට ලක් වෙලා තියෙන්නේ. දූන් මේ අපි කතා කරන්නේ විතර්ක සම්බන්ධයෙන්. එතකොට මේ වගේ සියුම් විතර්ක, සූක්ෂ්ම විතර්ක මේ හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙන්න පුළුවන්. හරි අමාරුයි හඳුනගන්නත්. මේවා වැරදියි නේද කියල හඳුනගන්නත් හරි අමාරුයි. අපිට එහෙම හිතෙන්නෙවත් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපි හිතට ඉඩ දෙනවා හිතන්න. දන්නෙම නෑ ගිහිල්ල අපි පැටලෙනවා.

දූන් එතකොට අපි හිතමු යම් කිසි දක්ෂ යෝගාවචරයෙක් මේකත් තේරුම් අරගෙන ඒ සිතුවිලිත් ඔන්න සෑහෙන දුරට සමනය කරගත්තා. සෑහෙන්න හිත සන්සුන්. දූන් එතකොට තවත් විතර්ක ජාතියක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ **පංසුධොවක සූත්‍රයේදි** කියල දෙනවා. මේ විදිහට හොඳට ජයග්‍රහණය කරගෙන හිත සන්සුන් කරගෙන එනකොට ඔන්න ඊළඟට මේ ධර්මය හා සම්බන්ධයෙන් සිතුවිලි පහළ වෙන්න පුළුවන්. **ධම්මවිතක්කාවසිස්සන්ති** කියල දේශනා කරනවා. ධර්මය හා සම්බන්ධ සිතුවිලි. අපි සාමාන්‍යයෙන් ඉතින් ඒක අගේ කරන කාරණාවක් නේ. අපි අනුස්සති භාවනාවක් වශයෙනුත් ධම්මානුස්සතියක් එහෙමත් කරනවා. එතෙන්දි අපි වුවමනාවෙන්ම මේ ධර්මය මෙනෙහි කිරීමක් කරනවා. නමුත් පින්වත්නි, මේ සතිපට්ඨානය වඩාගෙන යනකොට මෙතෙන්දි අපි හිත පූර්ණ සන්සුන් කිරීමකට, සංසිඳීමකට ලක් කරන මාර්ගයක් පෙන්නන්නේ. එතකොට මෙතන

මේ විතර්ක සමනය කරන මාර්ගයක් පෙන්නන්නේ. ඉතින් අපි ක්‍රමානුකූලව ඔය කියන විතර්ක සමනය කරගෙන යනකොට අපිට මේ ධර්මය හා සම්බන්ධයෙනුත් නා නා ප්‍රකාර විතර්ක පහළ වෙන්න ගත්තොත්, අපි ඒකට සතුටු වෙලා ඉඩ දුන්නොත් දැන් ඉතින් මුළු පොතම දිගහැරෙන්න පුළුවන්. දන්නෙම නෑ අපි දිගින් දිගට දිගින් දිගට දැන් ඔන්න ධර්මය ගැන හිතාගෙන යනවා. සමහර විට පොතක් ලියන්නත් ඉඩ තියෙනවා. මොකද, එපමණකට මේ ධර්මය හා සම්බන්ධයෙන් පුදුම විදිහට සිතුවිලි පහළ වෙලා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙන්නෙ නෑ හුඟක් වෙලාවට මේ හිත කොයි තරම් නම් වංචනිකව අපිව මුළා කරනවද කියලා. මේ විපස්සනාවක් හරහා ලස්සනට හිත සමනය කරගෙන, සැහැල්ලු කරගෙන, සරල කරගෙන යනවා. හැබැයි අපි මුළා වෙනවා මේ ධර්මය හා සම්බන්ධයෙන් වුණත් විතර්කයක් ආවට පස්සේ අපි ඒක ධම්ම විතක්කයක් කියල හඳුනගන්නෙ නැතිව අපි ඒකට අනුග්‍රහ කරන්න ගිහිල්ලා අන්තිමට හිත සම්පූර්ණයෙන් ඒ විතර්කවලින් පිරෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් ඒකයි අර මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේ ඇවිල්ලා තමන්ට වෙච්ච ඒ කරදරේ ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේට වාර්තා කළාම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දෙන්නේ **ඛුද්‍ද විතක්කා සුඛුමා විතක්කා අනුගතා මනසො උප්පිලාවා.** මේ මනසේ උස් පහත් වීම් සිද්ධ වෙනවා විවිධාකාර සියුම් සියුම් විතර්කවලින්. ඒවා ඕළාරික විතර්ක වෙන්න පුළුවන්, ඊට වඩා සූක්ෂ්ම වෙන්න පුළුවන්. මේ හැම එකෙන්ම හිත පෙළෙනවා. **එතෙ අවිද්වා මනසො විතක්කෙ** ඉතින් ඒවා ගැන දන්නෙ නැත්නම්, අවබෝධයක් නැත්නම්, අපි ඒවට ඉඩ දීලා අන්තිමට මොකද වෙන්නේ? **භුරා භුරං ධාවති භන්තචිත්තො** අපි භාන්ත්‍රයට පත් වෙලා, තැතිගැනිලා, ඒවායින්ම හෙම්බත් වෙලා සම්පූර්ණයෙන්ම අපේ භාවනාව වෙන පැත්තකට යනවා. ඒ නිසා හරි කරදරයි. ඇත්තටම අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේ අපේ හිතට එන සිතුවිලි හා සම්බන්ධයෙන් මම එහෙනම් යම් කිසි ක්‍රියා මාර්ගයක් ගන්න ඕනෑ. මේවට නිකන් ඔහේ යන්න ඉඩ දීල හරියන්නෙ නෑ. යම් පමණක හික්මීමක් මං මෙතෙන්දි ඇති කරගන්න ඕනෑ කියන එක එහෙනම් අපි පොඩ්ඩක් අධිෂ්ඨානයක් වශයෙන් තියාගන්න අවශ්‍යයි. එහෙම නැත්නම් අපිට

වෙන්නේ මේ භාවනාවෙදි සාමාන්‍ය එදිනෙදා ජීවිතේට වඩා සිතුවිලි එන්නත් ඉඩ තියෙනවා.

ඇත්තටම සතිය දියුණු වෙනවත් එක්ක මේකට තියෙනවා බලපෑමක්. මොකද, කලින් නම් අපිට කිසිම විචාරයක් තිබුණේ නෑ මේ හිත මොනවද හිතන්නෙ කියලා, කල්පනා කරන්නෙ කියලා. නමුත් දැන් අපි මේ සතිපට්ඨානයක් වඩන්න ගත්තට පස්සේ අපිට ටිකක් හිත ගැන දැනෙනවා. හොඳට තමන්ගේ කයට අවධානය යොමු කරන්න ගත්තට පස්සේ හිත ගැනත් නිරායාසයෙන් දැනෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ තරම් මේ හිත හිතනවද? මේ වගේ සිතුවිලි මටත් පහළ වෙනවද? මං මේ මෙච්චර කාලයක් හොඳට සිල් අරගෙන සිල් ආරක්ෂා කරගෙන හිටියා. ඒත් මේ තරම් කාම විතර්ක එන්න පුළුවන්ද? මේ වගේ ව්‍යාපාද විතර්ක එන්න පුළුවන්ද? මේ වගේ විහිංසා විතර්ක එන්න පුළුවන්ද? මේ විදියට තමන්වම පහත හෙළාගෙන සමහර විට එහෙම සිතුවිලි පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට තමයි තේරෙන්නෙ මේ හිත කොයි තරම් නම් වංචනිකද? මම කොහොමද ඉතින් මේ හිතට සහතිකයක් දෙන්නේ මේ මේ සිතුවිලි මෙයා හිතන එකක් නැහැ කියලා? එහෙම කරන්න බෑ. ඉතින් ඒකයි අපි බොහොම නිහතමානීව අඳුනාගත යුතුයි කොයි තරම් නම් නා නා ප්‍රකාර සිතුවිලි මේ සිත්වල පහළ වෙනවද කියලා.

ඊළඟට ධර්ම විතර්ක සම්බන්ධයෙන් ඇති වෙච්ච කරුදරයක් කෙටියෙන් මතක් කරන්න පුළුවන්. එක්තරා අවස්ථාවකදි අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේ හුදෙකලාව වැඩවාසය කරන වෙලාවකදි උන්වහන්සේටත් පහළ වෙලා තියෙනවා බොහොම ශ්‍රේෂ්ඨ ගණයේ සිතුවිලි ගණනාවක්. මේ දහම ඇවිල්ලා අල්පේච්ඡ වූ කෙනෙකුටයි. මහිච්ඡ වූ කෙනෙකුට නෙවෙයි. ඊළඟට මේ ධර්මය විවේකයට කැමති කෙනෙකුටයි. එහෙම නැතුව මේ සඞ්ගණිකාරාමතාවෙ යෙදෙන, පිරිස ඇසුරු කරන්න කැමති කෙනෙකුට නෙවෙයි. ටිකක් විවේකයට කැමති කෙනෙකුටයි මේ දහම ගැළපෙන්නේ. මේ දහම ඇවිල්ලා හොඳට සතියක් තියෙන කෙනෙකුටයි. සතියක් නැති වික්ෂිප්ත මනසක් තියෙන කෙනෙකුට නෙවෙයි. මේ දහම ඇවිල්ලා හොඳට වීර්යවන්ත කෙනෙකුටයි. අලස කෙනෙකුට නෙවෙයි. මේ දහම ඇවිල්ලා

ප්‍රඥාවන්තයන්ටයි. ප්‍රඥාවෙන් තොර පිරිසකට නෙවෙයි. ඉතින් මේ විදිහට ධර්මය හා සම්බන්ධයෙන් විවිධ සිතුවිලි දැන් මේ අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේට පහළ වෙලා තියෙනවා.

එතකොට ඒවා බුදුරජාණන් වහන්සේ තේරුම් අරගෙන පස්සෙ ඇවිල්ලා අවවාද කරනවා මේකට තව එක විතර්කයත් එකතු කරගන්න කියලා. හැබැයි ඒ විතර්කයේ කියන්නෙ ප්‍රපංච සමනය කරන්න කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දන්නවා මේ හිතේ තියෙන ඒ වංචනික ස්වභාවය. නමුත් අපිට හරි අමාරුයි ඒක තේරුම්ගන්න. මොකද, අපිට හිතෙනවා අපේ හිත අර වගේ එක්කො රට ගැන කල්පනා කරද්දි, ගෙදර ගැන කල්පනා කරද්දි, අම්මා තාත්තා ගැන කල්පනා කරද්දි, දරුවන් ගැන කල්පනා කරද්දි, නැත්නම් අපේ සෞඛ්‍යය ගැන කල්පනා කරද්දි අපි හිතනවා 'මේක තමයි නිවැරදි. මේකට මං පොඩ්ඩක් ඉඩ දුන්නට කමක් නෑ' කියල තමයි අපි මේකට ඉඩ දෙන්නේ. අන්තිමට දන්නෙම නෑ අපේ හිත විතර්ක බහුල වෙනවා. සිතුවිලි බහුල වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් අපි ධර්මයට ඉඩ දෙනවා කියන්නෙ, ධර්ම විතර්කවලට ඉඩ දෙනවා කියන්නෙ සමහර විට ඒකෙත් දන්නෙම නෑ දිගින් දිගට දිගින් දිගට අපි යනවා. හිත සන්සුන් කරගන්න අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් එතකොට සිද්ධ වෙන්නේ මේ හිත දිගින් දිගට කතා කරන හිතක්, ඇතුළෙ කතාව සහිත හිතක්, සමහර විට අපිට කිසිම පාලනයක් රහිත හිතක් බවට පත් වීමක් තමයි.

ඉතින් මේවා සම්බන්ධයෙන් තව දුරටත් අපි ඉදිරියේදි සාකච්ඡා කරමු. මොකද, ඒ ප්‍රපංච හටගන්න හැටි, ඒ ප්‍රපංචවල තියෙන භයානකකම, ඒකෙ තියෙන ආදීනව බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් පෙන්වා දීපු **මධුපිණ්ඩික** වගේ සූත්‍ර තියෙනවා. අපි ඉදිරියේදි ඒවා ගැන සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. එහෙනම් අද දවසෙදි අපේ හිතේ හටගන්න මේ විවිධාකාර විතර්ක තේරුම් අරගෙන, ඒවා දහමේ හොඳට විස්තර වෙලා තියෙනවා, එහෙනම් දහමෙන් මට මේ විතර්ක සමනය කිරීම සඳහා යම් කිසි මග පෙන්වීමක් ලබාගන්න පුළුවන් කියලා තේරුම් අරගෙන, ඉදිරියේදිත් මේ දේශනා මාලාව තුළින් අපේ හිත හදගන්න, විතර්ක සමනය කරගන්න, ප්‍රපංච සමනය කරගන්න ආකාරය අපි සාකච්ඡා කරමු. ඒ සඳහා ඉඩ තියාගෙන

එහෙනම් අද ධර්ම දේශනාව මම මෙතෙකින් සමාප්ත කරනවා. අපි ඊළඟට ධර්ම සාකච්ඡාව සඳහා සූදනම් වෙනවා.

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මනසේ උපදින විතර්කයන් මධ්‍යම සහගත උපක්ලේශ, සූක්ෂම සහගත උපක්ලේශ, ධම්ම විතක්ක වශයෙන් **පංසුධොවක සූත්‍රයෙහි** දක්වෙන අතර **මේඝිය සූත්‍රයෙහි** විතක්කයන් බුද්ද විතර්ක, සුඛුම විතර්ක වශයෙන් බෙද දක්වෙයි. මෙය තව දුරටත් පැහැදිලි කර දෙන මෙන්ද, සෑම විතර්කයක්ම උපක්ලේශ වන්නේද යන්නත් පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: ඇත්තටම මං හිතනවා දේශනාවෙන් ඕක සෑහෙන දුරට පැහැදිලි වෙන්න ඇති. ඒ කියන්නෙ පංසුධොවක සූත්‍රයෙයි මේඝිය සූත්‍රයෙයි දෙකේදිම ඔය කතා කරන විතර්ක ඇත්තටම ටිකක් දුරට සාකච්ඡා වෙනවා. පංසුධොවක සූත්‍රයේ ඒක ලස්සනට විග්‍රහ කරල පෙන්නනවා මේ ටික තමයි මජ්ඣිම සහගත උපක්ලේශ - කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක. ඊළඟට සුඛුම විතර්ක වශයෙන් ඔය ජනපද විතර්ක, ඤාති විතර්ක, අනවඤ්ඤත්ති පටිසංයුත්ත. ඒ වගේ විතර්ක හොඳට වර්ග කරල පෙන්නනවා. ඉතින් ඛුද්ද විතක්කා කියලා ක්ෂුද්‍ර වූ කුඩා විතර්ක වශයෙන් පෙන්නන්නෙත් ඇත්තටම ඔය කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක තමයි. සුඛුම විතර්ක වශයෙන් පෙන්නන්නේ අර පංසුධොවක සූත්‍රයේම විස්තර වෙච්ච ඒ සුඛුම විතර්කම තමයි. ඒ කියන්නේ ජනපද විතක්ක, ඤාති විතක්ක, අනවඤ්ඤත්ති පටිසංයුත්ත විතක්ක කියල කියන, ඒ තමන්ගෙ ගෞරවය හා සම්බන්ධයෙන් තමන්ට හැඟෙන හැටි. හරි සූක්ෂ්මයි. ඒවා එක පාරටම තේරුම්ගන්න අමාරුයි මේක මේ වැරදි විතර්කයක්ද කියලා. සුඛුම විතර්කයක් කියන්නෙ ඒකයි. හරිම සූක්ෂ්මයි ඒ පහළ වෙන සිතුවිල්ල. ඒ නිසා අපිට වෙන්නේ අපි ඒකට ඉඩ දෙනවා. පොඩ්ඩක් අපි නිකන් ඉඩ දෙනවා ඒකට කල්පනා කරන්න. ඉඩ දුන්නහම ඉතින් ඒක පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ලියලන්න ගන්නවා. ඉතින් ඒකයි අපේ හිතේ

ස්වභාවය. අපි දන්නෙ නැතුව ඒ සිතුවිල්ලට ඉඩ දුන්නා. ඒක හොඳයි වගෙත් අපිට පේන්න තියෙනවා. හැඟෙනවා. ඉතින් අපි ඒකට ඉඩ දුන්නා. එතකොට දිගට ඒ ජාතියෙම සිතුවිලි පහළ වෙනවා.

අපි හිතමු දැන් ඔය අපේ ශරීර සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා කියලා. අපි වාඩි වෙලා හිටියා. පුංචි තැනක වේදනාවක් පහළ වුණා. දැන් අපි ඒක නිකන් උපකල්පනය කරනවා 'ආ මෙතන රිදෙනවා. මොකද දන්නෙ නෑ.' දැන් පොඩ්ඩක් නිකන් කුතුහලයක් ඇති වෙනවා. අපි ඒකට පොඩ්ඩක් ඉඩ දුන්නා. ඊට පස්සෙ ඔන්න තව සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා 'මට බෙහෙතක් ගන්න බැරි වුණා. ඒකද දන්නෙත් නෑ. එහෙමත් නැත්නම් බෙහෙතක් අරගෙන වැරදුණාද දන්නෙත් නෑ. එහෙම නැත්නම් මෙතන මොනව හරි වෙන ඊට වඩා ගැඹුරු ආබාධයක් තියෙනවද දන්නෙ නෑ. පිළිකාවක් වගේ දෙයක් තියෙනවද දන්නෙ නෑ.' එතකොට මේ අපේ හිත ඇතුළෙ පුදුම විදිහට අර ඒක වර්ධනය කරමින්, නැත්නම් ඒකට අනුග්‍රහ කරමින් විවිධ අන්දමේ සිතුවිලි පහළ වෙන්න පුළුවන්. විචිකිච්ඡාවන් පහළ වෙන්න පුළුවන්. අපි අර දොර විවෘත කළාට පස්සෙ ඉතින් අරක දෝරෙ ගලන්න පටන්ගන්නවා. සූක්ෂ්ම විතර්ක කියන එක හරි අමාරුයි ඒ නිසා තේරුම්ගන්න.

ඊට පස්සෙ ඔය එන ධර්ම විතර්ක කියන එකත් තවත් අමාරුයි. මොකද, අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්නේ ධර්ම විතර්ක කියන ඒවා හොඳයි කියල නේ. නේද? අපි ඒක අහල තියෙන එක නේ. අපි ඒක ඇත්ත වශයෙන්ම කරනවත් එක්ක නේ ධම්මානුස්සතියක් වශයෙන්. නමුත් යම් වකවානුවක් එනවා අපි විපස්සනාවක් වඩාගෙන යනකොට මේකත් පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තැබිය යුතු වකවානුවක්. නේද? දැන් හොඳට හිත සන්සුන් කරගෙන, නිශ්ශබ්ද කරගෙන, හොඳට ඒ එකඟ වෙච්ච හිතක් සන්සුන් නිශ්ශබ්ද වෙච්ච හිතක් තනාගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි මේ විපස්සනාවක් සඳහා. ඒක ඇවිල්ල විතර්ක කරන මනසක් නෙවෙයි ඇත්තටම. එතන තියෙන්නෙ සන්සුන් වෙච්ච මනසක්. නිශ්ශබ්ද වෙච්ච මනසක්. එකඟ වෙච්ච මනසක්. ඒ එකඟ වෙච්ච සන්සුන් වෙච්ච මනස තමයි අපි මේ එක එක අරමුණුවලට යොමු කරලා - ඒක කායික අරමුණු වෙන්න පුළුවන්, වේදනා වෙන්න පුළුවන්, සංඥ

වෙන්න පුළුවන්, සංස්කාර වෙන්න පුළුවන්, විඥාන වෙන්න පුළුවන් - අර සූක්ෂ්මව ඒ ඒ අරමුණු එතන එතන දකින්න අපිව යොමු කරන්නේ ඒ සන්සුන් වෙච්ච හිත, එකඟ වෙච්ච හිත. නැතුව කියවන හිතක් නෙවෙයි. කල්පනා කරල තර්ක කරල ගන්න නුවණ ඇවිල්ල වෙන පැත්තක්. ඉතින් ඒක අපි සාමාන්‍යයෙන් සුතමය ඥානයක් චින්තාමය ඥානයක් කියල ඒ පැතිවලට පෙන්නල දීල තියෙනවා. නමුත් මෙතෙන්දි අපි කතා කරන්නෙ මේ භාවනාමය ඥානයක් උපදවාගැනීම සම්බන්ධයෙන්. එතන තියෙන්නෙ හොඳට සතිමත් භාවයකින් හිත ආඪ්‍ය කරගෙන, ඊළඟට එතෙන්ටම හොඳට හිතේ ඒ හරහාම ඉපදිච්ච සමාධිමත් භාවය උපයෝගී කරගෙන, ඊළඟට හොඳට වීර්යය සම බර කරගෙන, මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ගානට සම බර කරලා එතකොට තමයි නුවණක් උපදවගන්න මේ වෑයම් කරන්නේ විපස්සනාවක් තුළ. ඉතින් එතෙන්දි ධර්ම විතර්කයන් පැනනගින්න ගත්තොත් ඒකත් මෙතෙන්දි අපි හෙමිහිට ඉවත් කරන්න අවශ්‍යයි.

ඉතින් ඒ නිසා මේවා අපි තේරුම්ගත්තොත් විතරයි අපිට ඉස්සරහට යන්න පුළුවන්. නැත්නම් වෙන්නෙ අපි ඒවා ඔස්සෙ දිගින් දිගට කල්පනා කරන්න ගන්නවා. මොකද, අපේ හිත සන්සුන් වුණාට පස්සෙ හිතට ඔය සුභ සහගත විතර්ක, හොඳයි කියල කියන විතර්ක පහළ වෙන්න අවස්ථාව තියෙනවා. මොකද, යන පාර නිකන් පොඩ්ඩක් සන්සුන් වුණා. හැබැයි දැන් ඒකට ටිකක් ගැළපෙන විතර්කයක් එන්න පුළුවන්. අපි හිතමු ධර්මය හා සම්බන්ධ විතර්කයක් එන්න පුළුවන්. ඉතින් අපිට බුදුහාමුදුරුවො ගැන පුදුම විදිහට ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙලා විවිධ විතර්ක පහළ වෙනවා. නේද? ධර්මය පිළිබඳ අර අර සූත්‍රයේ මෙහෙම මෙහෙම තිබුණා කියල විවිධාකාර විතර්ක පහළ වෙච්ච නිසා අපි ඒක දන්නෙ නෑ අපි ඒක දිගට දිගට හිතාගෙන යනවා. හිත ආයිත් සිතුවිලි බහුල වෙනවා. විතර්ක ඔස්සේ යනවා. ප්‍රපංච ඔස්සේ යනවා. අර සන්සුන් වෙලා තිබ්ච්ච හිත අපි තව දුරටත් සන්සුන් කරගැනීම කරනවා වෙනුවට අපි වෙන පැත්තක අතරමං වෙනවා.

<u>ප්‍රශ්</u>: ස්වාමීන් වහන්ස, අපි හිත ගියා කියල දන්නෙත් ටික වෙලාවක් ගියාට පස්සෙ.

පි: ඔව්. මොකද, අරකෙ රසවත් බව නිසාම, ඒකෙ තියෙන ආකර්ෂණීය බව නිසාම අපි ඇදිල යනවා දන්නෙම නැතුව. පස්සෙ තමයි තේරෙන්නෙ අපරාදෙ කියලා. එතකොට මං පොතකුත් කියව කියව ඉන්නෙ සමහර විට. එච්චරට ගිහිල්ලා. එච්චරට අපි ඒකට අවතීර්ණ වෙලා. පර්යංකයෙන් නැගිට්ට හැටිවත් මතක නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නෙ මේ හිත අපි දන්නෙම නෑ අපිව කල්පනා කරන්න එහෙම පොළඹවනවා. මේ නිසා අපි හරි සූක්ෂ්මව යා යුතු ගමනක් තියෙන්නේ.

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, විවේකීව පහසු ඉරියව්වකින් හිඳගෙන ශරීරය පිළිබඳව සතිමත්ව සිටියෙමි. එක්වරම අනිත්නාක් වැනි තියුණු වේදනාවක් මතු විය. අතේ සුළැඟිල්ල අග වේදනාවක් යැයි අදහසක් සිතේ මතු විය. නමුත් උවමනාවෙන් අවධානය යොමු කළද, අතේ ඇඟිලි හෝ අතක් සතියට හසු නොවීය. වේදනාව පවතින තැනක් නොදනී වේදනාව පමණක් පැවතීම සිතට අපූර්ව අත්දැකීමක් විය. කුඩා කල කියවූ Alice in Wonderland කෘතියේ තිබූ පහත කරුණ වහා සිහිපත් විය. එනම්, ඇලිස් බලා සිටියදීම පූසාගේ රුව වලිගයේ සිට කෙමෙන් අතුරුදන් වී අවසන පූසාගේ සිනහව පමණක් ඉතිරි වීමයි. වේදනාව පවතින තැනක් නොමැතිව වේදනාව පමණක් පැවතීම පූසාගේ රුව මැකී ගොස් සිනහව පමණක් ඉතිරි වීම වැනි යැයි සිතුණි.

ඉහත අත්දැකීම ධර්මානුකූලව පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: ඇත්තටම හොඳයි. අපූර්ව අත්දැකීමක්. මොකද, අපි දැන් පටන්ගන්නෙ ටිකක් ඔය ලේබල් සහිතව. 'අතන තියෙනවා. මගේ දණහිස ගාව වේදනාවක් තියෙනවා.' නේද? වෙනත් තැනක ඉතින් නමක් දීලා එහෙම තමයි අපි ඒක දක්වන්නේ. ඉතින් එතෙන්ට තමයි අපි අවධානය යොමු කරන්නේ. හැබැයි හොඳට අපේ හිත සන්සුන් වෙනකොට, එතන එකඟ වෙනකොට, සමාධිමත් වෙනකොට අර තැනට දීපු නම් ගම් ඔක්කොම මැකිල යන්න ඕනැ. සංඥා අඩු වෙන්න ඕනැ. එතන තිබ්බච ඒ නම් ගම් කියන්නෙ ඒ අපි දාපු සංකල්ප ටිකක් නේ. එතකොට ඒ සංකල්ප ටික මැකිල යෑමක් එතෙන්දි වෙලා හොඳට

ඒ ස්වභාව වශයෙන් තියෙන වේදනාවේ විතරක් හිත එකඟ වෙන්න ඕනැ. එතකොට තමයි ඒ වේදනාවේ යථා ස්වභාවය අපිට වැටහෙන්න ගන්නේ. අපිට මේ වේදනාව තියෙන්නෙ අහවල් තැන කියන එක නෙවෙයි වැදගත් වෙන්නේ. ඒ තැන හා සම්බන්ධයෙනුත් දැන් නිකන් අපිට ලොකු සංඥා ටිකක් තිබුණා. ඒ ටික ඉවත් වුණා. ඒකට අපි නමක් ගමක් දීල තිබුණා. ඒක සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් වුණා. දැන් මේ වේදනාවක් තියෙන්නේ. ඒ වේදනාවේ යථා ස්වභාවය දැන් අපිට තේරෙනවා. එතකොට ඒක ක්‍රමානුකූලව වෙච්ච හැටි ගැන එයාට ඉතින් විතර්කයක් පහළ වෙලා තියෙනවා. අර කියවපු පොතකින් පොඩි උපමාවක් කියල තියෙනවා. හැබැයි ඒක තේරුම් අරගෙන ඒ ඔස්සේ ගිහිල්ලා නෑ.

දැන් මෙතෙන්දිත් ඕනැ නම් අපේ අද දේශනාවට ගළපගන්න පුළුවන්. දැන් මෙතෙන්දි මේ වෙච්චි සිද්ධියට අපි ඒ කියවපු නවකතාවක් කෙටිකතාවක් මතක් වෙලා ඒකෙ දැන් දිගට අපි ගියොත් එහෙම එතනත් ආයි ඒ ඔස්සෙම දිගටම යන්න පුළුවන්. එතකොට දැන් එහෙම නොගිහින් දැන් මෙතනින් වෙච්ච දේ 'ආ මෙහෙම දෙයක් තමයි වුණේ. අර පොතෙත් මෙන්න මේ වගේ ආවා.' කියල අපි එතනින් නැවතුණා. හිත සන්සුන් වුණා. ආයෙත් දැන් මේ වේදනාවේ යථා ස්වභාවය බලනවා. වේදනාවේ යථා ස්වභාවය බලන තත්ත්වයට ආයෙත් හිත නිශ්ශබ්ද විය යුතුයි. පුංචි විතර්කයක් ආවා මේකට උපමාවක් කියා දෙමින්. හරි. හොඳයි. ඒකත් තේරුම්ගත්තා. ඒ විතර්කය සමනය වුණා. නැවතත් හිත සන්සුන් වුණා. ඒ සන්සුන් වෙච්ච හිතට තැනක් පිළිබඳ වැටහීමක් නෑ. ලේබල් එකක් එහෙම මොකක්වත් නෑ. හැබැයි වේදනාවක් තියෙනවා. වේදනාවේ යථා ස්වභාවය හොඳට තේරෙනවා. **වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති** නේ. නේද? එතකොට ඒක ඇවිල්ල මගේ වේදනාවක්, අතන තියෙන වේදනාවක්, මෙතන තියෙන වේදනාවක් නෙවෙයි. ඒක ඇවිල්ල හුදෙක් වේදනාවක්. අපිට එහෙනම් පුළුවන්කමක් ලැබිල තියෙනවා ඒ අනවශ්‍ය තොරතුරු ඉවත් කරලා අදාළ තොරතුරට පමණක් හොඳට සුව සේ එකඟ වෙච්ච හිත ළං කරලා ඒ වේදනාවේ යථා ස්වභාවය දැනගන්න.

ඉතින් ඒක හොඳට කෙරිලා තියෙනවා. එතකොට තමයි හොඳ පිරිසිදු විපස්සනාවක් සඳහා අවස්ථාව සැලසෙන්නේ. දැන් ඉතින් තියෙන්නේ එයාට කැමති පරිදි හැසිරෙන්න ඉඩ දීලා සුව සේ ඒක දැකගන්නයි. සම බර හිතකින්, සැහැල්ලු හිතකින්, අනවශ්‍ය සිතුවිලි විතර්ක සංඥ නැති හිතකින් අපිට පුළුවන් මේ වේදනාවේ යථා ස්වභාවය දැනගන්න. එතකොට එයා අපිට පෙන්නල දෙනවා එයාගෙ යථා ස්වභාවය. එතකොට අපි මේ කිසි දෙයක් ආරෝපණය කරනවා නෙවෙයි. මේ වේදනාවෙ යථා ස්වභාවය එයා විසින් පෙන්නල දෙනවා. එතකොට එයා දිහා බලලා මම ඉගෙනගන්නවා. ප්‍රත්‍යක්ෂ නුවණක් මා තුළ අවදි වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා කෙරිල තියෙනවා හොඳයි. දිගට කරගෙන යන්නයි තියෙන්නේ.

2| ප්‍රපංච හඳුනාගනිමු

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අදත් අපි "විපස්සනා පරිකථා" සදහම් මණ්ඩපයත් එක්කයි එක්කාසු වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් අපි මේ පැය තුළ උත්සාහවන්ත වෙනවා අපි දිගට කරපු ඒ ප්‍රපංච පිළිබඳ විතර්ක පිළිබඳ සාකච්ඡාව තව ටිකක් ඉස්සරහට ගැඹුරට අරගෙන යන්න. කෙසේ නමුත් ඊට පිවිසුමක් වශයෙන් අපේ හිත ටිකක් සන්සුන් කරගන්න අපි වෑයම් කරමු. සන්සුන් වෙච්ච හිතින් එතකොට අපිට බණ ටික අහන්න පුළුවන්. ඒ අනුව අපිට සිහිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නත් අවස්ථාව ලැබෙනවා. එහෙනම් අදත් අපි හාපුරා කියල පොඩ්ඩක් අපේ හිත සන්සුන් කරගන්න වෑයම් කරමු. හොඳට සුව සේ සකස් වෙලා වාඩි වෙමු.

බලන්න තමන්ට හොඳට තමන්ගෙ කයට අවධානය ගන්න පුළුවන්ද කියලා. හිස කෙළින් තියාගන්න. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙකත් සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. වුවමනාවෙන් ආයාසයෙන් උරහිස් ඔසවන්න එපා. සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක පාද දෙක මත හෝ නැත්නම් ඔඩොක්කුව මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් කරගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. බලන්න දැන් තමන්ට ඒ සම බර කයක්, සමමිතික කයක් ලැබිල තියෙනවද? තමන්ට දැනෙන්න ඕනැ දැන් මේ වාඩි වෙච්ච ඉරියව්වේ යම් කිසි සුවයක්, සැපයක්. ඒ සැපය

දැනෙනවා නම්, ඒ සුවය දැනෙනවා නම් අපිට හරි පහසුයි සැහෙන වෙලාවක් මේ එකම ඉරියව්වේ නොසෙල්වී වාසය කරන්න. මොකද, අපි භාවනාවකදි බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා මේ කය ටිකක් නිදහස්ව, නිරවුල්ව, සැහැල්ලුවෙන්, සුවදායකව පවත්වන්න. එතකොට අපිට පුළුවන් මේ හිත දියුණු කරන කටයුත්ත පහසුවෙන් කරගෙන යන්න.

දැන් අපි සැහැල්ලුවෙන් ඇස් දෙක පියාගත්තහම බලන්න තමන්ට හොඳට තමන් වෙතට පැමිණි ගතියක් ඇති වුණා. ලෝකයෙන්ම පොඩ්ඩක් මඳකට ඈත් වෙලා හොඳට තමන් ගාවට අවධානය යොමු වුණා. කය වාඩි කරවලා තියෙනවා. වාඩි වෙච්ච කයට අවධානය යොමු වෙනවා. අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් විවිධාකාර අතීත සිදුවීම් ඔස්සේ, මතක සටහන් ඔස්සේ දිවගෙන යනවා. දැන් ඒක උනන්දු කරවන්න එපා. දිගට දිගට කල්පනා කරන්න යන්න එපා. මේ සරල සැහැල්ලු කයට හිත ගන්න. ඒ වගේමයි අනාගත සැලසුම් ඔස්සේ, ප්‍රාර්ථනා ඔස්සේ අපේ හිත යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒකට කිසි උනන්දු කිරීමක්, උද්‍යෝගයක් ඇති කරගන්න එපා. ඒ වෙනුවට මේ තියෙන සරල වර්තමාන කයේ දැනීමට හිත ගන්න.

මේක උපක්‍රමයක්. හරියට නැවක් මූදෙ නැංගුරමක් දැම්මහම ඒ දියඹට ඇදිල යන එක වැළකිලා ආරක්ෂා සහිතව නිශ්චලව තියෙනවා වගේ අපේ හිතත් දැන් අපි මේ කය නමැති නැංගුරමට දාලා තියෙන්නේ. හිතට දැන් එහෙම මෙහෙට දුවනවා වෙනුවට සිද්ධ වෙනවා එහෙනම් මේ කය ඇසුරු කරන්න. **කායෙ කායානුපස්සී විහරති** - කය ඇසුරු කරමින් වාසය කරනවා. ඉතින් ඒකට අපිට පුළුවන් මේ කයේ දැනෙන ප්‍රධාන දැනීම් උපයෝගී කරගන්න. මේ මොහොතෙදි වේදනාවක් වුණත් අපිට දැනෙනවා නම්, ඒ කියන්නෙ හිත පිට ගිහිල්ල නෑ. වෙන වෙන තැන්වල ගිහිල්ල නෑ. ඒ වෙනුවට අපිට මේ වර්තමානයේ කය තුළ පැන නැගිච්ච වේදනාවක් දැනෙනවා. ඉතින් ඒකත් තමන් අවබෝධ කරගන්න. මේ දැනීමක් එක්ක අපි ඉන්නේ. කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. හිතනවා නෙවෙයි. දිගින් දිගට ප්‍රපංච කරනවා නෙවෙයි. හිත තුළ එක්තරා අන්දමකින් අපි සැහැල්ලුවක් ඇති කරගන්නවා. හිත දුවෙනවා වෙනුවට නිවනවා. හිත

එකඟ කරනවා. තැන තැන විසිරෙන්න නොදී අපි නැවත නැවත මේ කයට ගොනු කරනවා. කයටම යොමු කරනවා. කයේ දැන් හිත රැඳෙන්න ගන්නවා. පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපි මේක පුහුණු කරන්න පුහුණු කරන්න අතන මෙතන යනවා වෙනුවට මේ කය ඇසුරු කරන්න අපේ හිත පෙළඹෙනවා. ටික ටික එයා පුහුණු වෙනවා.

දැන් හොඳට දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමින් පිට කරන්න. බලන්න තමන්ගෙ හිත සන්සුන් වුණාද? ටිකක් හෝ දුරට කලින්ට වඩා නිශ්ශබ්ද වුණාද? සැහැල්ලු වුණාද? තමන් එක්ක ඉන්න ගතියක් දැනෙනවද? එහෙමත් නැත්නම් සුපුරුදු පරිද්දෙන්ම අතන මෙතන තාමත් දුවනවද? ඇතුළෙ කතාව දිගට කෙරෙනවද? නවත්තගන්න බැරි තරම් හිත ඇතුළෙ කතාවක්, ප්‍රපංච කිරීමක් කෙරෙනවද? තමාම හොඳට බලාගන්න. තමන්ගෙ හිත දිහා දැන් හොඳට බලාගන්න. හිතේ මොනවද දුවන්නේ? මොන වගේ සිතුවිලිද තියෙන්නේ? අපි ගිය වර සාකච්ඡා කළා විවිධාකාර විතර්ක. ඒ කාම විතර්ක හිතේ දුවනවා නම් ඒකෙ ආස්වාදයට යට වෙන්න එපා දැන්. බලන්න මේ කයට හිත ගන්න. හිතේ විවිධ ව්‍යාපාද විතර්ක දුවනවා නම් ඒකට අනුග්‍රහ කරන්න යන්න එපා. ඒකට පුද්ගලයෙක් ඇඳන්න යන්න එපා. ඒවා හුදු ව්‍යාපාද විතර්ක කියලා, තරහ සිතුවිලි කියලා තේරුම්ගන්න. තේරුම් අරගෙන හෙමිහිට ඒක අතහැරලා මේ කයට හිත ගන්න. එහෙමත් නැත්නම් හිත දිහා බලනකොට අපිට විහිංසා විතර්ක අහු වෙනවා නම්, කාට හරි යම් කිසි අකටයුත්තක් කරන්න හිරිහැරයක් කරන්න එහෙම සිතුවිලි යනවා නම්, ඒකෙදිත් පුද්ගලයෙක් ඒකට ඇඳන්නෙ නැතිව මේවා මේ විහිංසා විතර්ක කියල තේරුම් අරගෙන නැවතත් ඒක වෙනුවට කයට හිත ගන්න. එතකොට මේ සරල අභ්‍යාසයක්, කයට නැවත නැවත හිත ගැනීමක්, සිහිය පිහිටුවීමක්, සතිපට්ඨානයක් තුළින් අපිට පුළුවන් අර හිත තොරතෝංචියක් නැතුව යන විවිධ විතර්කවලින් සුළු වෙලාවකට හෝ මුදවලා සන්සුන් කරගන්න.

එතකොට කය හා සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නකොට තව තව සියුම් දැනීම් කයේ දැනේවි. ඒවට හිත කිට්ටු කරන්න. බලන්න ඒ දැනෙන ආකාරය. ඒ විවිධ දැනීම්. සමහර විට ඒ

දැනීම් හටගන්න හැටි, ඒවා වෙනස් වෙන හැටි, අඩු වැඩි වෙන හැටි, ඊළඟට ඒවා අවසන් වෙන හැටි. එතකොට ඒගොල්ලන්ගේ සම්පූර්ණ ප්‍රවෘත්තිය අපිට දැනගන්න පුළුවන්. මේවා හුදෙක් දැනීම්. මේවා අපි ඇති කළා නෙවෙයි. යම් යම් හේතු ප්‍රත්‍යයන් නිසා හටගත්තා. අපි හොඳට හැබැයි දැනගත්තා. අවධානයෙන් හිටියා. සතිමත් බවකින් යුක්තව, සමාධිමත් බවකින් යුක්තව, හොඳට සමබර වෙච්ච වීර්යයකින් යුක්තව මේ විවිධ වේදනා දිහා අපි හොඳට අවධානයෙන් ඉන්නවා. සමහර විට අපිට සුව වේදනා දැනෙනවා. ඒ සුව වේදනා දැනෙනවත් එක්ක සමහර විට අපිට ඒ සුව වේදනාව කෙරෙහි යම් ඇල්මක් ඇති වෙනවා. ආසාවක් ඇති වෙනවා. තණ්හාවක් ඇති වෙනවා. ඒක තව දුරටත් ඕනියි කියල හිතෙනවා. ඒකත් තේරුම්ගන්න. කොහොමද මේ වේදනාව මූලික වෙලා හිතේ සිතුවිලි ගොඩනැගෙන්නේ, ආසාවක් පෙළගැහෙන්නේ? කාම විතර්ක එහෙම පහළ වෙනවද? හිත ගැනත් බලන්න. දැන් එතකොට අපි කය විතරක් නෙවෙයි හිතත් සම්බන්ධ කරගෙනම දැන් මේ සතිමත් බව තුළ නිරත වෙනවා. සතිමත්ව නිරත වෙනවා. වාසය කරනවා. තමන් ගැන හොඳට තමන්ට දැනෙනවා. කය ගැන හොඳට දැනෙනවා. හිත තුළ පැන නගින විවිධ හැඟීම් තේරෙනවා. විවිධ වේදනා තේරෙනවා. සිතුවිලි තේරෙනවා. දැන දැන වාසය කරනවා. හැබැයි මේ එකක් ගැනවත් විශේෂ ඇල්මක් නෑ. එකක් ගැනවත් විශේෂ අකමැත්තක් ඇත්තෙත් නෑ. අපි හරි මධ්‍යස්ථ මනසකින් අඩියක් පස්සට අරගෙන මේවා දිහා බලනවා. අනුන්ගෙ දේවල් දිහා බලනවා වගේ බලනවා. මේවායේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්නාසුලුව බලනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....]

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙම නම් අදත් අපි "විපස්සනා පරිකථා" වැඩසටහනේ ඊළඟ අංගය වශයෙන් ධර්ම දේශනාවක් සඳහා සූදනම් වෙමු. අපි සියලුදෙනා එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

යො පපඤ්චමනුයුත්තො, පපඤ්චාභිරතො මගො,
විරාධයී සො නිබ්බානං, යොගක්ඛෙමං අනුත්තරං ති'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ගිය වාරෙදි සාකච්ඡා කළා විවිධ විතර්ක සම්බන්ධයෙන්. මොකද, අපි දන්නවා අපි භාවනාවකට සූදනම් වුණහම හුගක්දෙනෙකුට සිද්ධ වෙන ප්‍රශ්නයක් තමයි මේ හිත කියන දෙයක් අහන්නෙ නෑ. තැන තැන ඇවිදිනවා. හරිම අකීකරුයි. ඉතින් ඒ නිසා අපේ හිතේ තියෙන මේ අකීකරු ගතිය, විවිධාකාර දේවල් ඔස්සේ හිතන ගතිය, අපිට කීකරු නැතුව සමහර වෙලාවට අපිවත් ඇදගෙන දුවන ගතිය අපිට හඳුනගන්න හම්බ වෙනවා අපි භාවනාවක් සඳහා සූදනම් වුණහම. ඒක අපි ගොඩක්දෙනෙකුට තියෙන ප්‍රශ්නයක්. මොකද, අද වත්මන් සමාජයේ අපේ හිත අවුස්සන දේවල්, එහෙම නැත්නම් හිත විවිධ පැතිවලට හරවන දේවල්, හිතන පැත්ත වැඩි කරන දේවල්, මුළා කරවන දේවල් අතිශය බහුලයි. ඉස්සර සමාජය වගේ නෙවෙයි හිත නිරන්තරයෙන්ම අවුස්සන ගතිය තමයි බැලූ බැලූ අත පේන්න තියෙන්නේ. පුංචි කාලෙ ඉඳන්ම පුංචි දරුවගෙ ඉඳන්ම වැඩිහිටියා දක්වාම ඒ සඳහා පුදුම විදිහට උපක්‍රම මේ සමාජය තුළ පෙළගැහිලා තියෙනවා. ඉතින් අපිත් නොදන හෝ දනගෙන හෝ ඒවා ඇසුරු කරනවා. දන්නෙම නෑ අපි තව තව හිතන්න, තව තව හිත අවුල් කරගන්න, හිත තුළ ප්‍රපංච ගොඩනගාගන්න ඒවා මුල් වෙනවා.

අපි ගිය සතියෙ සාකච්ඡා කළා ඒ විවිධාකාර විතර්ක ජාති කීපයක්. ඒක විවිධ අන්දමින් අපි බෙද දක්වුවා **පංසුධොවක සූත්‍රය** හෙම මුල් කරගෙන. දන් ඒකෙම තව ටිකක් ඉස්සරහට යන්න අපිට අවස්ථාව ලැබෙනවා **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය** ඔස්සේ. ප්‍රපංච ගොඩනැගීම සම්බන්ධයෙන් අතිශය වටිනා කරුණු ගණනාවක් මේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය තුළ අන්තර්ගත වෙනවා. මජ්ඣිම නිකායෙ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය මී පිඬක් කියල කියන්න පුළුවන්. ඒ තරමට ඉතාම වටිනා සූත්‍රයක්. එක්තරා අවස්ථාවකදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දණ්ඩපාණි කියන ශාක්‍යයෙක් එක්ක ඇති වෙච්ච දෙබසක් මුල් කරගෙන තමයි මේ සූත්‍රය පෙළගැහෙන්නේ. එතුමා අහන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දෘෂ්ටිය මොකක්ද? දක්ම මොකක්ද? ඔබවහන්සේ දරන මතය

මොකක්ද? ඔබවහන්සේගේ වාදය මොකක්ද? ඔය වගේ ප්‍රශ්නයක් තමයි නගන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකට දෙන පිළිතුර එයාට තේරුණේ නෑ. ඒ නොතේරුම්කම නිසා එයා අසතුටට පත් වෙලා යන්න ගියා. ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත විහාරයට වැඩියට පස්සෙ භික්ෂූන් වහන්සේලාට ප්‍රකාශ කළා මෙන්න මෙහෙම කථා සල්ලාපයක් ඇති වුණා, මෙතෙන්දි මෙන්න මේ වගේ වාක්‍යයක් කිව්වා, ඊට පස්සෙ එයා යන්න ගියා කියලා. ඊට පස්සෙ නැවතත් භික්ෂූන් වහන්සේලාටත් උන්වහන්සේ විස්තරයක් කරනවා. ඒ විස්තරේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට තේරුණෙත් නෑ. දැන් භික්ෂූන් වහන්සේලාට තේරිලා නැති අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ නැගිටලා විහාරයට වැඩම කළා. දැන් භික්ෂූන් වහන්සේලාට ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙනවා මේක හරියට තේරුණෙත් නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේත් නැගිටලා තමන්ගෙ ගඳකිළියට වැඩම කළා. අහගන්න විදිහක් ඇත්තෙත් නෑ. දැන් කාගෙන්ද අහගන්නේ? පස්සෙ තමයි මහාකච්චාන මහරහතන් වහන්සේ ගාවට එළඹෙන්නේ. ඊට පස්සෙ උන්වහන්සේට ඇවිටිලි කරල තමයි ඒ කතාව විස්තර කරල දෙන්න කියන්නේ.

ඉතින් ඔන්න ඔතන මහාකච්චාන මහරහතන් වහන්සේ ඉතාම අපූරුවට මේ තමන්ගෙ හිත තුළ ප්‍රපංච ගොඩනැගෙන ආකාරය පියවරෙන් පියවර පියවරෙන් පියවර විස්තර කරල දෙනවා. එතන ඒ පෙළගැස්ම හරිම වටිනවා. කොහොමද අපේ හිත ඇතුළෙ මේ කතාවක් පටන්ගන්නේ? හිත ඇතුළෙ සිතුවිලි පෙළගැහෙන්නෙ කොහොමද? ඒක ප්‍රපංචයක් දක්වා, වටවළල්ලේ යෑමක් දක්වා වර්ධනය වෙන්නෙ කොහොමද? කියන කාරණාව හඳුනගන්න විශේෂයෙන්ම ඒ මහාකච්චාන මහරහතන් වහන්සේ අර බුද්ධ දේශනාව විවෘත කරලා, විවරණය කරලා, සරල කරලා, පැහැදිලි කරලා දෙන ඒ කාරණා ටික අතිශය වැදගත් වෙනවා. ඒක අපි පොඩ්ඩක් පාලියෙන්ම තෝරගන්න බැලුවොත් උන්වහන්සේ විස්තර කරනවා **චක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙ ච උප්පජ්ජති චක්ඛුවිඤ්ඤාණං තිණ්ණං සඞ්ගති ඵස්සො. ඵස්සපච්චයා වෙදනා.** දැන් එතකොට මෙන්න මේ දක්වා හරිම සරල ක්‍රියාදාමයක් සිද්ධ වෙන්නේ. හේතුඵල දහමක් අනුව සිදු වෙන ක්‍රියාවලියක් සිද්ධ වෙන්නේ. ඇහැත් රූපයත් ආපාතගත වීම හරහා දැනුවත් බවක් පහළ වුණා. චක්ඛු විඤ්ඤාණයක් පහළ වුණා. එතකොට

මේ රූපය පිළිබඳ දැනුවත් බවක්. ඊට පස්සේ ඒ ක්‍රියාවලිය නැවත නැවත සිද්ධ වෙනවා. ඒ ඇහැ ඒ අරමුණට නැවතත් යොමු වෙලා තියෙනවා. ඉතින් නැවතත් ඒ දැනීම පහළ වෙනවා. තව දුරටත් යොමු වෙලා තියෙනවා. නැවතත් ඒ දැනීම පහළ වෙනවා.

එතකොට මෙතනත් එක්තරා අන්දමක හේතුඵල දහමක්. එතකොට මේ දෙකක් නිසා තමයි මේ චක්ඛු විඤ්ඤාණය හටගන්නේ. ඒ දැනීම පහළ වෙන්නේ. හැබැයි ඒ ක්‍රියාවලිය නැවත නැවත නැවත නැවත සිද්ධ වෙනකොට මේක දිගට තියෙන ක්‍රියාවලියක් වගේ අපිට හැඟෙනවා. මේ ඇහැයි රූපයයි චක්ඛු විඤ්ඤාණය කියන මෙන්න මේ දැනීමයි, පෙනීම කියන ඒ ක්‍රියාවයි එතකොට මේ කටයුතු ටික එකට සිද්ධ වෙනව වගේ දැනෙනවා. ඉතින් මෙන්න මේ සමූහයට කියනවා **තිණ්ණං සඞ්ගති ඵස්සො** - ස්පර්ශයක් කියලා. එතකොට මේ ස්පර්ශය වෙන්න නම් ඇත්තටම මෙතෙන්දි අර භෞතික වශයෙන් වෙච්ච ස්පර්ශයත්, ඒක හඳුනාගැනීම පැත්තෙන් අපේ මනසේ ක්‍රියාවලියත් දෙකම බලපානවා. මේ දෙක සම්පූර්ණ වීම නිසා දැන් ඔන්න **ඵස්සපච්චයා වෙදනා** කියල යම් වේදනාවක්, යම් විඳීමක් අපි තුළ සිද්ධ වෙනවා. දැන් මේ දක්වා වුණේ එක අතකින් හරි සරල ක්‍රියාවක්. ඒකෙ මම, පුද්ගලයෙක්, තැනැත්තෙක් ඒ කිසිම සම්බන්ධයක් නෑ. මේක ඇහැ තිබුණා, ඇහේ පෙනීමක් තිබුණා, ඒක අරමුණ වෙතට යොමු වෙලා තිබුණා, අරමුණකුත් තිබුණා, ඒ නිසා පෙනීමක් ක්‍රියාත්මක වුණා. ඒ පෙනීම් ක්‍රියාවලියේ එතකොට ඊළඟ අංගය වශයෙන් වේදනාවක් පහළ වුණා. එතකොට මේක තමයි පළවෙනි පියවර වශයෙන් හඳුනගන්න තියෙන්නේ.

ඊළඟට දෙවෙනි පියවර මහාකච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ කියල දෙනවා **යං වෙදෙති තං සඤ්ජානාති. යං සඤ්ජානාති තං විතක්කෙති. යං විතක්කෙති තං පපඤ්චෙති** කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් කෙනෙක් දැන් මෙතෙන්ට හරස් වෙනවා. එතකොට පුද්ගලයෙක් දැන් මෙතන කරන ක්‍රියාවලියක් විදිහට තමයි දැන් ඊළඟ දෙවෙනි පියවර ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. **යං වෙදෙති තං සඤ්ජානාති** දැන් විඳීමක් සිද්ධ වුණා. මේ විඳීම අපි දැන් තේරුම්ගන්න බලනවා. හඳුනගන්න බලනවා. සඤ්ජානනයක් කරන්න බලනවා. **යං සඤ්ජානාති**. ඊට පස්සෙ ඒ

සඤ්ජානනයෙන් නතර නොවී අපි ඊළඟට ඒ ගැන ටිකක් හිතල බලන්න පෙළඹෙනවා **යං සඤ්ජානාති තං විතක්කෙති** කියලා. දැන් ඔන්න විතර්ක කියන අපේ මාතෘකාවට එතන අදාළත්වයක් තියෙනවා. සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා. ඊට පස්සෙ එතනින් නතර නොවී අපි එක එක පැතිවලින් විතර්ක කරන්න පටන්ගන්නවා. හැබැයි ඒක දැන් අපි කරන්නේ. මම කරන්නේ. පුද්ගලයෙක් වශයෙන් කරන්නේ. එතකොට දැන් මේ හඳුනාගැනීම මට සාපේක්ෂකයි. අපි දැකපු දේ මත නෙවෙයි මේ මට සාපේක්ෂකව මම හිතනවා.

දැන් ඔන්න අපි මේ සිතීම් ක්‍රියාවලිය අරඹනවා. එතකොට ඒක තනිකර මේ අපිට ආවේණික ක්‍රියාවලියක්. අපි හිතමු මේ එකම දේ එකම වස්තුවක් දෙන්නෙක් තුන්දෙනෙක් බැලුවොත් ඒ දෙන්නා තුන්දෙනා මේ හිතීම් ක්‍රියාවලිය මේ හඳුනාගැනීම් ක්‍රියාවලිය කරන්නෙ ඒ ඒ අයට ආවේණිකව. එතකොට මේ හඳුනාගත්ත වස්තුවෙන් ස්වායත්තව, ස්වාධීනව, මේගොල්ලන්ට ආවේණිකව දැන් මේ ඇතුළෙ එක එක අය එක එක විදිහට දැන් මේ පිළිබඳව හිතල බලනවා. කල්පනා කරනවා. හඳුනාගැනීම් කරනවා. එතකොට මෙන්න මේ ක්‍රියාවලියෙ තියෙනවා හරිම සූක්ෂ්ම පැත්තක්. ඒ කියන්නෙ අරමුණ මතම නෙවෙයි එතකොට මේ සිතීම් ක්‍රියාවලිය පෙළගැහෙන්නේ. මේ එක එක පුද්ගලයා තුළ තියෙන රාග ද්වේෂ මෝහ මතයි කියලා කෙටියෙන් කියන්න පුළුවන්. ඒ නිමිතිකරණයට එහෙම රාග ද්වේෂ මෝහ තමයි බලපාන්නේ. එතකොට මේ රාග ද්වේෂ මෝහවලට අනුරූපව දැන් ඔන්න අපි පොඩ්ඩක් මේ ගැන හිතල බලනවා. කල්පනා කරනවා. ඊට පස්සෙ ඒ කල්පනා කිරීම විහිද යනවා. එතකොට අපේ හිතේ තියෙන ඔන්න ඔය විහිද යෑම - ඒ කියන්නේ එක රේඛාවකට, එක දිශාවකට, එක එල්ලයක් ඔස්සේ නෙවෙයි අපි හිතන්නේ. අපි විවිධ එල්ලයන් ඔස්සේ විවිධ පැති ඔස්සේ අතීතය මුල් කරගෙන, අනාගතය මුල් කරගෙන, වර්තමානය මුල් කරගෙන, රූප වේදනා සංඥා මුල් කරගෙන විවිධ පැති ඔස්සේ අපි හිතනවා. **යං වෙදෙති තං සඤ්ජානාති. යං සඤ්ජානාති තං විතක්කෙති. යං විතක්කෙති තං පපඤ්චෙති**. දැන් මෙන්න මේ ක්‍රියාවලිය ඊළඟට සිද්ධ වෙනවා. දැන් එතන එක්තරා අන්දමකින් මේ පුද්ගලයෙක් කරන ක්‍රියාවක් වශයෙන් දැන් මේ දෙවන පියවර ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ඊළඟට තුන්වෙනි පියවර තමයි මේකෙ අපූරුම කොටස වෙන්නේ. දැන් **යං පපඤ්චෙති තතොනිදානං පුරිසං පපඤ්චසඤ්ඤාසඞ්ඛා සමුදාචරන්ති අතීතානාගතපච්චුප්පන්නෙසු චක්ඛුවිඤ්ඤෙය්‍යෙසු රූපෙසු** කියලා ඊළඟ තුන්වෙනි පියවර මේ මහාකච්චාන මහරහතන් වහන්සේ කියල දෙනවා. දැන් අර ප්‍රපංච විසින් ඒක පණගැන්වීමක් වුණාට පස්සේ අන්තිමට මොකද වෙන්නේ? ප්‍රපංච විසින්ම මේ හිතපු තැනැත්තව මැඩපැවැත්වීමක් - ඒ කියන්නෙ දැන් ප්‍රපංච ඉස්සරහට ආවා. මේ හිතීම් ක්‍රියාවලිය පණගැන්වුණා. හිතපු කෙනා යට වුණා. හිතපු කෙනාව වහල් කරගෙන, එයාව යට කරගෙන අර හිතීම් ක්‍රියාව දැන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දැන් පුද්ගලයාට නවත්තගන්න බෑ. මෙතන තමයි තුන්වෙනි පියවර වෙන්නේ.

දැන් මේ **පපඤ්චසඤ්ඤාසඞ්ඛා සමුදාචරන්ති** ඒ හිත තුළ ක්‍රියාත්මක වෙන විවිධාකාර අන්දමේ සිතුවිලි, විවිධාකාර අන්දමේ සංකල්ප පහළ වීම් සියල්ලෙන් දැන් මේ හිත සම්පූර්ණයෙන්ම වල්මත් වෙලා තියෙන්නේ. වටවළල්ලේ යනවා. අතීතෙට හිතනවා. අනාගතේට හිතනවා. තමන්ගෙ අතීත අත්දැකීම් හා සම්බන්ධ කරනවා. අනාගත ප්‍රාර්ථනා හා සම්බන්ධ කරනවා. හිතින්ම හදාගන්නවා, තනාගන්නවා. ආශාවන් ඇති කරගන්නවා. විවිධ මත පහළ කරගන්නවා. විවිධ දෘෂ්ටීන් ඇති කරගන්නවා. දැන් ඉතින් අතෝරක් නැති හිතීම් ක්‍රියාවලියක මේ තැනැත්තා අතරමං වෙනවා. ඔන්න ඕක තමයි තුන්වෙනි පියවර වෙන්නේ. ඔය භයානක අදියර ඇවිල්ලා තුන්වෙනි පියවර. ඉතින් එතෙන්දි අර මනුස්සයා අසරණයි. එයා තමයි එයාගෙ තියෙන අර රුචි අරුචිකම් පාවිච්චි කරලා වැඩේ පටන්ගත්තේ, හිතීම් ක්‍රියාවලියට පණ දුන්නේ. හැබැයි එයා දැන් ප්‍රපංචවල වහලෙක් බවට පත් වෙලා. ඉතින් ඔන්න ඔය තුන්වෙනි ක්‍රියාවලිය විශේෂයෙන්ම අපි කියනවා දැන් ඔන්න හිත ප්‍රපංච කරනවා. ප්‍රපංචවලට දැන් එයා නතු වෙලා. ප්‍රපංචවල වහලෙක් බවට පත් වෙලා.

ඉතින් ඔය තත්ත්වය හුඟක් දුරට අපි තුළ තියෙනවා. මේ සිදුවීම අපි සියලුදෙනාටම අදාළයි. අපි සාමාන්‍ය ලෞකික ජීවිතයක් ගත කරද්දි මේ ඇහෙන් දකින රූප දැක දැක, ඒවා ඔස්සේ හිතහිතා, කල්පනා කර කර තමයි කාලය ගත කරන්නේ. ඉතින් ඒ විදිහටම

විස්තර කරනවා කනෙන් ඇහෙන ශබ්ද ගැනත්. කනෙන් විවිධාකාර ශබ්ද ඇහෙනවා. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු කෙනෙක් සක්මන් භාවනාවක් කරනවා. එළියෙ සක්මන කරන්නෙ. ඔන්න අපිට සිංදුවක් ඇහෙනවා. අපි හිටියේ බොහොම සැහැල්ලු අරමුණක. තද වීමක්, රළු වීමක්, උණුසුමක්, සිසිලසක්, චලනයක්, කම්පනයක් දිහා බලාගෙන අපි ධාතු මනසිකාරයක් වඩමින් හිටියේ සක්මන් භාවනාවෙදි. හැබැයි ඒ අතරේ ඔන්න ලස්සන ගීතයක් ඇහෙනවා. එතකොට ඒ ගීතය ඇහෙනවා කියන තැන සෝත විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙලා දැන් ඒක නැවත නැවත ඔන්න ඇහෙනවා. ඒක ටිකක් එහාට යනකොට දැන් ඒ තුළින් අර වේදනාව පහළ වෙනවා. දැන් එතෙන්දි සැප වේදනා. අපි හිතමු අපි අහන්න කැමති ගීතයක්. ඔන්න සැප වේදනාවක් පහළ වෙනවා. දැන් මේ වේදනාව ගැන එහෙනම් හඳුනගන්න අපි පෙළඹෙනවා. මේ ගායකයා කවුද? මොනවද මේ වචන? ඒ සිංදුව දැන් ඔන්න අපිට මතක් වෙලා එනවා. දැන් එතකොට ඒ හා සම්බන්ධ සිතුවිලි ටිකක් මතක් වෙනවා. සමහර විට අතීතයේ මම ඒ සිංදුව කියල තියෙනවා නම් මම කියපු හැටි මතක් වෙනවා. ඊළඟට මට ඒක දැන් තැටිගත කරගන්න ඕනැ නම් ඒ ගැන මට හිතක් පහළ වෙනවා. ළඟට ගිහිල්ලා අහන්න ඕනැයි කියල හිතෙනවා. දන්නෙම නෑ අපිට සිංදුව කියවෙනවා.

ඔන්න අපේ අර දෙවෙනි අවස්ථාව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දැන් මම මැදිහත් වුණා මගේ තියෙන රුචි අරුචිකම් අනුව. මම දැන් ඔන්න සිංදුව ටිකක් ලාවට කියන ගතියකට, තට්ටු කරන ගතියකට යනවා. දන්නෙම නෑ සක්මන දැන් යන්නෙ අර සිංදුවේ තාලෙට. එච්චරට අපි දැන් ඒකට නතු වුණා. වහල් වුණා. දැන් ඉතින් සක්මන ඉවරයි. ඒ කියන්නෙ අර කෙරිච්ච සරල ධාතු මනසිකාරයෙන් අපේ හිත සම්පූර්ණයෙන්ම අර සිංදුවට, සිතුවිලිවලට, ඒ සිංදුවෙන් කෙරෙන ඒ යම් කිසි කතාවකට පෙළඹුණා. දැන් ඉතින් අපි සිංදුවත් එක්ක සිංදුව කිය කියා තමයි ඉන්නේ. දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම හිත පිට ගියා.

ඔය ක්‍රියාවලිය අපිට කනට ඇහෙන ශබ්ද හරහා සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ හරහා දිවට දැනෙන රස හරහා කයට දැනෙන ස්පර්ශ හරහා ඒ වගේම මනසට එන අරමුණු

හරහා සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. එතකොට අපි ඉඳුරන් පරිහරණය කරද්දි අපි මේ ඉඳුරන් හරහා තමයි සම්පූර්ණයෙන්ම ලෝකයත් එක්ක ගනුදෙනු කරන්නේ. ඇහැ, කන, නාසය, දිව, කය, මන කියලා එතකොට අපිට අභ්‍යන්තර ඉඳුරන් හයක් තියෙනවා. එතකොට මේ ඇහැ රූපත් එක්ක ගනුදෙනුවක් සිද්ධ වෙනවා. කන ශබ්දත් එක්ක නාසය ගඳක් සුවඳක් එක්ක දිව රසයක් එක්ක කය ස්පර්ශයක් එක්ක මනස ධර්මත් එක්ක, අරමුණුත් එක්ක, සිතුවිලි එක්ක ගනුදෙනුවක් සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට මේ මුළු ක්‍රියාවලියෙම එක්තරා අවදානමක් සිද්ධ වෙනවා. අපි මේ පිළිබඳ දැනුවත් නැත්නම්, අපි දහමක් ප්‍රගුණ කරලා නැත්නම්, පුහුණුවක් කරලා නැත්නම් මේ ඕනෑම ඉන්ද්‍රියානුබද්ධ ක්‍රියාවලියකින් අපේ මේ සිතුවිලි දමය අවදි වෙලා, අපි හිතන්න පෙළඹිලා, ඒ හිතීම් ක්‍රියාවලිය අන්තිමට අපිව වහල් කරගෙන, අපිව මැඩපවත්වගෙන ප්‍රපංචයක් දක්වා ඇදගෙන යන්න පුළුවන්. ඉතින් මේකෙ තියෙන භයානකකම තමයි අපි ඇහැ මූලික වෙලා සමහර විට පටන්ගත්තා. හැබැයි ඊළඟට ඔන්න කන මූලික වෙලා ආයිත් යනවා. ආයේ නාසය පැත්තෙන් යනවා. ආයේ සිතුවිලි පැත්තෙන් යනවා. හිත පැත්තෙන්ම යනවා. මනෝ විඤ්ඤාණ පැත්තෙන් යනවා. ඉතින් මේවා ඔක්කොම නිකන් පුදුමාකාර පඹගාලක පටලැවීමක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. මේවායේ අන්තර් සම්බන්ධතා ක්‍රියාත්මක වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි හරි අසරණයි ඒ වගේ මට්ටමකදි.

ඉතින් ඒකයි මම මාතෘකාව වශයෙන් තියාගත්ත ඒ ගාථාවෙදිත් සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ **භද්දක සූත්‍රයේදි** කියල දෙන්නේ.

යො පපඤ්චමනුයුත්තො, පපඤ්චාභිරතො මගො,
විරාධයී සො නිබ්බානං, යොගක්ඛෙමං අනුත්තරං.

ඉතින් උන්වහන්සේ කියනවා දැන් මේ මනුස්සයින්ට ඇත්තටම මේ ප්‍රපංචයන් කෙරෙහි තියෙන්නෙ පුදුමාකාර ඇල්මක්. දැන් හිතන්න අපිට ලොකුවට ප්‍රශ්නයක් නැත්නම් අපි අනුන්ගෙ ප්‍රශ්නයක් හරි ඇදල අරගෙන කල්පනා කරනවා. අපි රූපවාහිනිය දිහා බලාගෙන ඒකෙ තියෙන ටෙලි නාට්‍යයක ප්‍රශ්නයක් හරි කල්පනා කරනවා. චිත්‍රපටියක්

බලලා චිත්‍රපටියක් ඔස්සේ හරි අපි කල්පනා කරනවා. විදේශ ප්‍රවෘත්ති අහලා විදේශයක තියෙන දෙයක් ගැන හරි අපි කල්පනා කරනවා. අපි පුදුමාකාර විදිහට කල්පනා කරන්න ඇබ්බැහි වෙලා ඉන්නවා. ඉතින් මේ අපේ හිත්වල හැටි. පුදුම විදිහට අපි හිතන්න හරි කැමතියි. කල්පනා කරන්න හරි කැමතියි. ඊට පස්සේ දිගින් දිගට දිගින් දිගට හිතට ඔහේ දේවල් දිදී තැරැන්දි තැරැන්දි ඉන්න අපි හරි කැමතියි. ඉතින් මේ ප්‍රපංචයට පුදුම ඇල්මක්, ඇබ්බැහියක් අපි ගාව තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ කියන්නේ **පපඤ්චාභිරතො මගො** - හරියට නිකන් මෘගයෙක් වගේ. ඒ තරම් හරි මෝඩ මනුස්සයෙක් සාමාන්‍ය පුද්ගලයා. මේ ප්‍රපංචයට ඇලිච්ච තත්ත්වය හරි මෝඩකමක්. එයාට මේ භයක් හතරක් තේරෙන්නෙ නෑ. මේකෙ තියෙන බරපතළකම, බැරෑරුම් ගතිය එයාට තේරෙන්නෙ නෑ. හිත ඔහේ නිකන් අයාලෙ යන්න ඉඩ දීලා එයා ඒකට නතු වෙලා හිත තමන්ව කෙලසන බව, මේ කටයුත්ත හරහා තමන් ආගාධයට වැටෙන බව තේරුම් නොගෙන කටයුතු කරනවා. **විරාධයී සො නිබ්බානං, යොගක්ඛෙමං අනුත්තරං** - ඉතින් ඒ නිසා සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ කියනවා මිනිසා මේ මුළු භව චක්‍රයෙන්ම මුදවන මේ නිවීමෙන් ඈතින් ඈතට යනවා. විරුද්ධ අතටයි ගමන් කරන්නේ. නිවනින් ඉවත් වෙනවා. නිවනින් ඈත් වෙනවා. ඉතින් එහෙනම් මේ ප්‍රපංච කිරීම් ක්‍රියාවලිය අපිව සම්පූර්ණයෙන්ම නිවනින් ඈත් කිරීමක් තමයි කරන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මපදයේදි එහෙම කියනවා **පපඤ්චාභිරතා පජා නිප්පපඤ්චා තථාගතා** මේ ප්‍රජාව - මනුස්සයෝ, දෙවියෝ, මේ හැමෝම පුදුම විදිහට ප්‍රපංචයන් කෙරෙහි ඇල්මක් තියෙනවා. ඇතුළෙ නැඹුරුවක් තියෙනවා ප්‍රපංච කරන්න, කල්පනා කරන්න, දිගින් දිගට හිතහිතා ඉන්න. සමහර විට මගදි තේරෙන්න පුළුවන් මේ හිතන දෙයින් මට ප්‍රයෝජනයක් නෑ. මේක මට හානිකරයි. මේ ඔස්සේ ගියහම මට විෂාදය වැනි රෝග වුණත් හැදෙන්න පුළුවන් කියලා යම් පමණක අනතුරු ඇඟවීමක් තමන්ට දැනෙන්න පුළුවන්. නමුත් නවතින්නෙ නෑ. නවත්තගන්න දන්නෙත් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා මේ හිතීම හරහා, කල්පනා කිරීම හරහා අපි නොදන්නා විදිහට ප්‍රශ්න ගොඩක් මතු වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට පුංචි දෙයක්

පුංචි සිදුවීමක් සිද්ධ වුණේ. ඒ පුංචි සිදුවීම මුල් කරගෙන අපි විවිධ විදිහට හිතා බලන්න ගියා, කල්පනා කරන්න ගියා. අර අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවා එක හත කරගත්තා. අන්තිමට අපි වැරදි ආකල්ප ඇති කරගෙන, වැරදි අදහස් මුල් කරගෙන, වැරදි දෘෂ්ටීන් හිතේ ඇති කරගෙන, අපි විවිධ උපකල්පනවලට වහල් වෙලා සමහර විට අපේ හොඳම මිතුරෝ අපිට අහිමි වෙනවා. ස්වාමියා බිරිඳ අතර ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. දරුවන් දෙමාපියන් අතර ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. ඊළඟට ඔවුනොවුන් අතර, සමාජයක් ඇතුළෙ ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. රටවල් රටවල් අතර ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. මොකද, අනවබෝධයක්. අපි හිතාගත්තෙ වැරදි දෙයක්. හිතින් හදලා දුන්නා විවිධාකාර වැරදි අදහස් ගොඩක්. අපි ඒක ඇත්ත කියලා හිතාගත්තා. ඒ ඔස්සේ තව තව හිතුවා. ඒකට පෝර දමන විදිහට තමයි සිතුවිලි ඔක්කොම ටික පෙළගැහිලා ආවේ. අපි ඒකෙ දැන් ඔන්න වහලෙක් බවට පත් වුණා. ඒ අපි එළඹිච්ච වැරදි නිගමන අනුව අපි දැන් ක්‍රියාත්මක වෙන්න පෙළඹෙනවා.

ඉතින් විපල්ලාස පැත්තක් එහෙමත් මෙතෙන්දි අපිට ඕනැ නම් කතා කරන්න පුළුවන්. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ හිත තුළ ගොඩනැගෙන එක්තරා අන්දමක වැරදි සිතාගැනීම් තුන් ආකාරයක් පෙන්නනවා. ඒක පටන්ගන්නේ සඤ්ජානන මට්ටමේදි. ඒ කියන්නෙ අපි ඇහෙන් රූප බලද්දි, කනෙන් ශබ්ද අහද්දි, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලද්දි, දිවෙන් රස බලද්දි, කයෙන් ස්පර්ශ ලබද්දි අපි ඇසුරු කරන මේ ඉඳුරන් - ඇස, කන, නාසය, දිව, කය කියන මේ ඉඳුරන් ඒ තරම්ම ශක්තිමත්, සියුම්, තියුණු ඉඳුරන් නෙවෙයි. මේවායේ යම් පමණක සීමාවක් තියෙනවා. අපිට යම් අරමුණක් අතිශය සාර්ථකව නිවැරදිව හඳුනගන්න තරම් මේ ඉඳුරන්ගේ ශක්තියක් නෑ. ඉතින් එතකොට මොකද වෙන්නේ? දන්නෙම නෑ අපි ගන්නෙ වැරදි අදහසක්. අපි හඳුනාගැනීම් මට්ටමේදීම එක්තරා අන්දමක විකෘතියකට ලක් වෙලා තමයි අපි මේ දේවල් හඳුනගන්නේ. මේ අනිත්‍ය දේවල් අපිට හැඟෙන්නේ නිත්‍යයි කියලා. මොකද, අපේ ඉඳුරන් ඒ තරම් ප්‍රාථමිකයි. ඒවායේ ඒ තරම් දියුණු මට්ටමක් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා මේකෙ තියෙන මේ වෙනස් වීම අපේ ඇහැට ග්‍රහණය වෙන්නෙ නෑ. කනට ග්‍රහණය වෙන්නෙ නෑ. 'මේක තියෙනවා, මේක ස්ථිරයි' කියන හැඟීමක් තමයි

අපිට එන්නේ. **අනිච්චේ නිච්ච සඤ්ඤාවක්** කියල කියනවා. ඒ වගේමයි අපිට මෙතන සැපක් තියෙනවා කියන හැඟීමක් තමයි එන්නේ. **දුක්ඛෙ සුඛ සඤ්ඤාවක්** අපිට එන්නේ. මේකෙ දුකක් ඇත්ත වශයෙන් නම් තියෙන්නේ. නමුත් අපිට වැටහෙන්නේ මෙතන සැපක් තියෙනවා කියලා. ඊළඟට **අනත්තනි අත්ත සඤ්ඤා**. මෙතන ඇත්ත වශයෙන් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් ස්වභාවයක් නැහැ. නමුත් අපිට හැඟෙන්නේ 'ආ මෙතන කෙනෙක් ඉන්නවා. මෙතන පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා. මෙතන මම ඉන්නවා'. ඒ වගේ ආකල්පයකින් තමයි අපි මේ හඳුනාගැනීම් පැත්ත කරන්නේ. ඊළඟට **අසුභෙ සුභ සඤ්ඤා**. මෙතන ඇත්ත වශයෙන් සුභයි කියල ගන්න දෙයක් නෑ. නමුත් අපි ගන්නේ සුභයි කියන සඤ්ඤාවකින්.

ඉතින් ඒ නිසා මෙන්න මේ වගේ **සඤ්ඤා විපල්ලාස** මට්ටමක් අපේ හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙනකොට, ඒ මුල් කරගෙන අපි හඳුනාගැනීම් කරනකොට, ඒ මත මුල් කරගෙන තමයි අපි සිතා ගැනීම් කරන්නේ. සිතා බැලීම් කරන්නේ. අර සිතුවිලි ටික පහළ වෙන්නේ මේ වැරදි හඳුනාගැනීම් රාශියක් මත පදනම් වෙලා. අන්තිමට මොකද වෙන්නේ? **චිත්ත විපල්ලාස** මට්ටමක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා. එතකොට අපේ සිතුවිලි සමුදය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ වැරදි ආකාරයකට. ඊට පස්සෙ ඒක අරගෙන ගිහිල්ලා අපි යම් නිගමනයකට එළඹුණොත්, තීරණයක් ගත්තොත්, ඒ තීරණයත් එහෙනම් වැරදියි. නිගමනයත් වැරදියි. අපේ උපකල්පනයත් සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදියි. අපේ දෘෂ්ටියත් සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදියි. **දිට්ඨි විපල්ලාස** පැත්තක් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ පින්වතුන්ට තේරෙනවා දැන් එතකොට මේ සිතුවිලි ක්‍රියාදාමය, අපේ හිත ඇතුළෙ මේ අපි කරන හඳුනාගැනීම් ක්‍රියාවලිය සාවද්‍ය වුණහම ඒක මත පදනම් වෙලා සෑහෙන්න වරදවාගැනීම්, වැරදි සිතාගැනීම්, වැරදි දෘෂ්ටිගත වීම් බහුලව සිද්ධ වෙනවා. අනවබෝධයක් ඇති වෙනවා.

ඊට පස්සේ තවත් පැත්තක් අපිට මේකට සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන් එක්තරා අවස්ථාවකදි බුදුරජාණන් වහන්සේත් ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයාත් අතර ඇති වෙච්ච කථා සල්ලාපයක් මුල් කරගෙන. මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේදි අපිට තේරුණා විතර්ක මුල් කරගෙන ප්‍රපංච ඇති

වෙන ආකාරය. ඒ හා සම්බන්ධයෙන් තමයි දැන් මං මේ කරුණු පැහැදිලි කළේ. හැබැයි මේකෙ තව පැත්තක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයට කියල දෙනවා. එතුමා ඇවිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අහන ප්‍රශ්නයත් අපිට හරිම අදාළයි. එතුමා අහනවා දැන් මේ ලෝකයේ ඉන්න මනුස්සයෝ, දෙවියොත් සමගම, හරි කැමතියි සමගියෙන් ඉන්න. ඔවුනොවුන් හා මිත්‍රශීලීව ඉන්න. කාටවත් වරදක් කරන්නෙ නැතුව සුවපහසුවෙන් සමගි සම්පන්නව ඉන්න හරි කැමතියි. හැබැයි එහෙම සමගියක් පේන්න නෑ. හැම තැනම තියෙන්නෙ වාද විවාද. හැම තැනම තියෙන්නෙ රණ්ඩුසරුවල්. හැම තැනම තියෙන්නෙ යුද්ධ කලකෝලාහල. ඉතින් මොකක්ද එහෙනම් මේකට හේතුව?

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන උත්තරය ඇත්තටම මානසික පැත්තෙන් දෙන උත්තරයක්. උන්වහන්සේ කියන්නෙ මේකට ප්‍රධාන හේතුව ඊර්ෂ්‍යාව සහ මසුරුකම. අපේ හිත්වල ඊර්ෂ්‍යාවක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මසුරුකමක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ කියන්නේ හිතල බලන්න අපිට යමක් තියෙනකොට අපිට කැමති නැත්නම් ඒක තවත් කෙනෙක් එක්ක බෙදා හදාගන්න, ඉල්ලන කෙනෙකුට දෙන්න, එතකොට අපේ හිත්වල ඇති වෙන්නෙ මසුරුකමක්. හැබැයි අපි ගාව නැත්නම්, තව කෙනෙක් ගාව තියෙනවා දකිනකොට අපේ හිත්වල ඇති වෙන්නෙ ඊර්ෂ්‍යාවක්. මේ දෙපැත්ත හැම තිස්සෙම ක්‍රියාත්මකයි. අපි ගාව තියෙනවා නම් අපිට සමහර වෙලාවට ඒ ගැන ලෝභයක් ආශාවක් ඇති වෙලා අපිට ඒක තව කෙනෙක් එක්ක බෙදා හදාගන්න හැකියාවක් නෑ. අපි ඒකට හුඟක් තදින් බැඳිලා ඉන්නවා. ඒකට මසුරුකම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතකොට අනිත් තැනැත්තගෙ හිතේ අපි කෙරෙහි යම් කිසි වෛරයක් ද්වේෂයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඊළඟට අපිට නැත්නම්? තියෙන කෙනෙක් දැකල අපේ හිතේ ඊර්ෂ්‍යාවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ ඉතින් අපිට ඒකට ආශාවක් ඇති වෙලා ඒක හොරෙන් ගන්න වේවා, බලෙන් ගන්න වේවා, වංචාවක් කරන්න හෝ වේවා එතෙන්ට පෙළඹෙන්න පුළුවන්. දැන් ඔතන ගැටුම් ඇති වෙනවා. අප සහ අනුන් අතර එහෙනම් ගැටුම් ඇති වෙනවා.

මේ කාරණාව පැහැදිලි කළාට පස්සේ ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා අහනවා, ස්වාමීනී, මේ ඊර්ෂ්‍යාවට මසුරුකමට මොකක්ද තියෙන හේතුව? බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ අපිට තියෙනවා ප්‍රිය අප්‍රිය කියල භේදයක්. අපි ඇතැම් දේකට ප්‍රියයි. ඇතැම් දේකට අප්‍රියයි. ඒ ප්‍රිය දේවල් පුළුවන් තරම් ළං කරගන්න, මගේ කියාගන්න අපි පෙළඹෙනවා. අප්‍රිය දේවල් පුළුවන් තරම් ඉවත් කරන්න, ඈත් කරන්න අපි පෙළඹෙනවා. එතකොට එහෙනම් මේ ප්‍රිය අප්‍රිය කියලා හිතේ හදගත්ත ස්වභාවයක්, 'මං මේකට තමයි ප්‍රිය. මේක තමයි හොඳ. මේක තමයි මට අවශ්‍ය' කියලා හැඟීම් ස්වභාවයක් අපි ළඟ තියෙනවා. ඇතැම් දේවල් තමයි මම අකමැති. මේකෙන් මං ඉවත් වෙන්න ඕනි කියලා එහෙම අප්‍රිය පැත්තකුත් තියෙනවා. මෙන්න මේ ප්‍රිය අප්‍රිය කියලා අපේ හිතේ තියෙන ඒ ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකට හේතුව වශයෙන් පෙන්නනවා.

ඊළඟට ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා ඇහුවහම දැන් මේ ප්‍රිය අප්‍රිය දේවල් තනාගන්න හේතුව මොකක්ද කියලා එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ දැන් සියුම් වශයෙන් හිතේ තියෙන තණ්හාවක් ඡන්දයක් තමයි ඒකට හේතුව - අපි හිතා බැලීම් කරන්න ගියහම. ඡන්දයට හේතුව මොකක්ද කියල ඇහුවහම කියන්නෙ විතර්කය කියලා. අපි හිතා බැලීම් කරනවා. හිතනවා. කල්පනා කරනවා. ඒ කල්පනා කරන්න ගියාට පස්සෙ ඔන්න ආශාවක් ඇති වෙනවා. ආශාව හරහා ඊට පස්සේ 'ආ මේකට මං කැමතියි. මට නැතුවම බෑ' කියල ඔන්න හිතෙනවා. නැත්නම් 'අකමැතියි. මට පේන්න බෑ' කියල අපිට හිතෙනවා. ප්‍රිය අප්‍රිය කියන පැති දෙක දැන් හටගන්නවා. ඊට පස්සෙ අවශ්‍ය දේවල් හා සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ ආශාවක්, ඊර්ෂ්‍යාවක්, මසුරුකමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ ඔන්න ඒ හරහා දඬුමුගුරු ගැනීම්, ඇනකොටා ගැනීම්, විවිධාකාර අන්දමේ කතා සල්ලාපයන් ඇති කරගැනීම්, වාද විවාද ඇති වීම් දක්වා යන්න පුළුවන්. දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන තියෙනවා මේ විතර්කයෙන් පටන් අරගෙන විතර්ක ඔස්සේ එහාට යන ගමනක්.

ඊට පස්සේ හැබැයි මෙතන තවත් සූක්ෂම පැත්තක් මතු කරනවා. මේ විතර්කවලට මොකක්ද හේතුව කියලා මෙතෙන්දි ශක්‍ර

දේවේන්ද්‍රයා ඇහුවහම ඉතාම සියුම් උත්තරයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙනවා. ඒ තමයි **පපඤ්චසඤ්ඤාසඞ්ඛා**. හිතේ ඇති වෙන මේ කියන විතර්කවලට පෙළඹීම් ඇති කරන්නෙ පපඤ්චසඤ්ඤාසඞ්ඛා කියල කියනවා. මොනවද එහෙනම් මේ පපඤ්චසඤ්ඤාසඞ්ඛා කියන්නෙ? දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා අපි මේ ලෝකෙ ජීවත් වෙනකොට ඔවුනොවුන් හා කතා කරන්න, ඔවුනොවුන් හා ගනුදෙනු කරන්න, සන්නිවේදනය කරන්න අපි ගොඩනගාගත්ත අතෝරක් නැති සංකල්ප රාශියක් තියෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හැමෝම පුංචි කාලෙ ඉඳන් අකුරු ඉගෙනගන්නවා. මේ තියෙන්නෙ අයන්න, මේ තියෙන්නෙ ආයන්න, මේ තියෙන්නෙ ඇයන්න කියල ඉතින් අපි පුංචි කාලෙ ඉඳන් අකුරු කියනවා. ඊට පස්සෙ ඒවා මුල් කරගෙන ඊළඟට අපි වචන හදනවා. ඊළඟට ඒකෙන් අපි වාක්‍ය තනනවා. ඒ වාක්‍යවලට අපි ව්‍යාකරණ එකතු කරනවා. ඊළඟට අපි රචනා ලියනවා. කෙටිකතා ලියනවා. එතකොට මේ හැම තැනම තියෙන්නෙ සංකල්ප ගොඩක්. හැබැයි මේවා හරිම වටිනවා කියල අපි ඉතින් මේවා ඔක්කොම ඉගෙනගන්නවා. වටිනාකමක් පේන්නත් තියෙනවා. මේ ඔක්කොම සම්මුතීන්. එතකොට අපි මේ දේවල් ඉගෙනගෙන අපේ හිතට මේ ඔක්කොම ටික දැන් සංඥා වශයෙන් දාගන්නවා. එතකොට සංකල්ප ගොඩක්.

එතකොට තව තව සංඥා තියෙනවා. අපි හිතමු දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් අපිට දේවල් හඳුනාගන්න අපි යම් යම් ක්‍රමෝපායන් පාවිච්චි කරනවා. අපි හිතමු මාර්ග සංඥා තියෙනවා. ඉතින් එතකොට අපි හැමෝම දන්නවා ආ මේ පෙන්නුම් කරන්නෙ කන්දක්. මේ තියෙන්නෙ ඉස්කෝලයක් ළඟ තියෙනවා කියලා. ඉතින් මේ සංඥා පැත්තකින් අපි යම් සන්නිවේදනයක් කරනවා. තවත් පැත්තක් ගත්තොත් අපි එක එක කෙනාට දාගත්ත නම් ගොඩක් තියෙනවා. මගෙ නම මෙන්න මේකයි. අරයගෙ නම මෙන්න මේකයි. පාට මෙන්න මේවා. ඉතින් මේ පාටවලට අපි නම් දීලා තියෙනවා. අපි එකිනෙකා වෙන් වෙන්ව හඳුනගන්න එකඑක්කෙනාට නම් දීලා තියෙනවා. අපි හැමෝටම විවිධ හඳුනාගැනීම් පත්‍ර තියෙනවා. ජාතික හැඳුනුම්පතක් තියෙනවා. ඉතින් මේ හැම තැනකම සංකල්ප ගොඩක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ඊළඟට අපි නිකන් ඉන්නෙ නෑ. අපි විවිධ නිර්මාණ කරනවා. විවිධ දේවල් තනනවා. එතකොට මනුස්සයා විසින් තනපු ගොඩක් දේවල් මේ සමාජය තුළ පේන්න තියෙනවා. ඉතින් මෙතන තියෙන බැරැරුම්කම තමයි උදාහරණයක් වශයෙන් අපි පිරිසක් එක්ක එකතු වෙලා ඔන්න දුරකථනයක් තනනවා. එතකොට මේ දුරකථනයට අදාළ දේවල් එහෙනම් රාශියක් තියෙනවා. දැන් අද කාලෙ නම් දුරකථනයක ගොඩක් දේවල් අන්තර්ගතයි. ඉස්සර වගේ නෙවෙයි. මේක ජංගම දුරකථනයක් නම් එතකොට ජංගම දුරකථනෙට අදාළ දේවල් රැසක් ඒකෙ එහෙනම් අපි අඩංගු කරන්න ඕනි. ඊට පස්සෙ ඒකෙ නිරූපණය, ඒකෙ හැඩරුව, ඒකෙ දන්න ඕන අංගෝපාංග, ඒවා කොයි තරම් දුරට නිමවා තියෙන්න ඕනිද? කොයි තරම් ඒක ආකර්ෂණීය වෙන්න ඕනිද? මොන වගේ මෙවලමක් එතන තියෙන්න ඕනිද? මොන මොන උපකාර එතන තියෙන්න ඕනිද? දැන් අද කාලෙ වගේ නම් ඒක කොයි තරම් දුරට අන්තර්ජාලයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න ඕනිද? ඉතින් ගොඩාක් පහසුකම් මේක අන්තර්ගත කරලා තමයි මේ උපකරණය අපි තනන්නේ. ඊට පස්සෙ දැන් හිතන්න මේක දැන් මොකක් හරි සුපර්මාකට් එකක දැන් ප්‍රදර්ශනය කරලා තියෙනවා. දැන් මේක දකිනකොටම අපේ හිතේ සිතුවිලි පහළ වෙනවා. එතකොට මේ නිමැවුම කරන්න අපි සෑහෙන පිරිසක් එකතු වුණා. සෑහෙන පිරිසක් හිතල හිතලා, කල්පනා කරලා, එහෙට මෙහෙට හිතලා, කාලයක් තිස්සේ සැලසුම් කරල තමයි මේ නිමැවුම අපි කළේ. මේ නිමැවුම ඊළඟට අපි වෙළඳසැළක ප්‍රදර්ශනය කරහම, ඒක දකින ඕනෑම කෙනෙක්ගෙ හිතේ සිතුවිලි පහළ වෙනවා. ආශාවන් ඇති වෙනවා. ඒ ඔස්සේ කල්පනා කරනවා. සමහර විට එයාට ඒක මිලදී ගන්න වුවමනා වෙනවා. මිලදී ගන්න හැකියාවක් නැත්නම් ඊළඟට එයාට තව ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙනවා.

දැන් එතකොට මෙන්න මේ සියලුම සංකල්ප, අපි ඒවට දීපු නම් ගම් මේ සියල්ල අපේ හිතේ සිතුවිලි ජනනය කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා. එතකොට මේ අපි තනාගත්ත, මනුස්සයා විසින් හදලා මේ ලෝකෙට දීපු මේ සියලු සම්මුතීන්, මේ සියලු සංඛ්‍යා, මේ සියලු ගණනය කිරීම්, මේ සියලු ලේබල් කිරීම්, මනුස්සයා විසින් හදපු දේවල්, මේ හැම දෙයක්ම අපේ හිතේ ඇවිස්සීමක් කරනවා. උත්තේජනයක්

ඇති කරනවා. හිතන්න අපිව පොළඹවනවා. ඉතින් එහෙනම් දැන් මෙතෙන්දි අපිට හඳුනගන්න පුළුවන් තවත් පැත්තක්. ඒ තමයි මේ ප්‍රපංචවල තියෙනවා ස්ථිතික ස්වභාවයක්. ඒ කියන්නේ මේ වස්තූන් කියල අපි මේ එළියෙ දකින දේවල්, අපි මේ දකින භාෂා, මේ දකින නම් ගම්, මේ ලියවිලි - ඒවායේ මොකුත් චලනයක් නැහැ. හැබැයි ඒවායේ ස්ථිතික ගතිය අපේ හිත පොළඹවනවා හිතන්න, කල්පනා කරන්න. ඒවා දැකලා අපි හිතනවා, කල්පනා කරනවා, විතර්ක කරනවා. විතර්ක හරහා ඊළඟට අපේ හිතේ ඡන්දයක්, ආශාවක් ගොඩනැගෙනවා. ආශාව හරහා ඊළඟට අපි 'මේකට කැමතියි. මේකට මං අකමැතියි. මේකට ප්‍රියයි. මේකට අප්‍රියයි' කියලා ඔන්න ප්‍රිය අප්‍රිය ස්වභාවයන් අපේ හිතේ ඇති කරගන්නවා. ඒ හරහා ඊර්ෂ්‍යාවක්, මසුරුකමක් ඇති කරගන්නවා. ඒ හරහා ගිහිල්ලා අන්තිමට අපි අතර රණ්ඩුසරුවල් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්.

අනිත් පැත්තට බුදුරජාණන් වහන්සේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේදි පෙන්නල දෙනවා විතර්ක හරහා ගිහිල්ලා ප්‍රපංච ගොඩනැගෙනවා. එතන තියෙන්නෙ ගතික ස්වභාවයක්. අපේ හිතේ තියෙනවා ස්වභාවයක් මේ එන දේ අපි වර්ගීකරණයක්, නැත්නම් එක එක පැතිවලට බැලීමක්, එහාට මෙහාට දැමීමක්, එක එක පැතිවලට දැමීමක්, එක හත කිරීමක්, වැඩි කිරීමක්, අතිශයෝක්තියකට පත් කිරීමක්, දෙගුණ තෙගුණ කිරීමක් අපේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතන තමයි අර ප්‍රපංචකරණය සඳහා, විහිද යාම සඳහා අපේ හිත ඇතුළෙ තියෙන ඒ නැඹුරුවක්, ගතියක්, ඇබ්බැහියක් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. එතකොට එහෙනම් අපි දෙපැත්තකින් බැට කනවා. එකක් තමයි මේ ලෝකෙ තියෙන හැම සංකල්පයක්ම හරහා අපේ හිත හිතන්න පොළඹවනවා. තවත් පැත්තකින් අපේ හිතේ සිතුවිලි පහළ වුණාට පස්සේ ඒ සිතුවිලි එක ධාරාවක්, එක එල්ලයක්, එක දිශාවක් ඔස්සේ යනවා වෙනුවට අපි විවිධ පැතිවලින් හිතන්න ගිහිල්ලා, වටවළල්ලේ යන්න ගිහිල්ලා අපේ හිත සම්පූර්ණයෙන්ම ව්‍යාකූලත්වයකට පත් වෙනවා.

එහෙනම් අපේ හිත ඇතුළෙ මේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලිය හරිම බැරෑරුම්, හරිම සංකීර්ණයි, හරිම සූක්ෂ්මයි. ඒ නිසා අපේ මේ තියෙන විවිධාකාර ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්, හිත ඇතුළේ පැන නගින විවිධ

විතර්ක සහ ප්‍රපංච තත්ත්වයන් අපි මැනවින් හඳුනාගත යුතුමයි. ඉතින් ඒවට විසඳුම් දෙන්න තමයි ඇත්තටම මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දහමක්, මේ විපස්සනාවක් ගැඹුරකින් දේශනා කරල තියෙන්නේ. අපි ඉදිරියේදි බලමු මේ කාරණාවලට විසඳුමක් කොහොමද ලබාගන්නෙ කියලා. මේ දේශනා කීපයෙදි මං බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ මේවායේ තියෙන බැරෑරුම්කම මේ පින්වතුන්ට අවබෝධ කරල දෙන්න. එහෙනම් අද දවසේත් මේ දේශනාව තුළින් මේ පින්වතුන්ට මේ තියෙන බැරෑරුම්කම අවබෝධ වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා. සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍රශ්: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, යම් කිසි කෙනෙක් සංඥාවෙන් විතක්කයටත්, විතක්කයෙන් ප්‍රපංචයටත් යනකොට දෙයක් සුබ වශයෙන් ගත්තා නම් ඒ වැරදි විදිහට ගත්ත සුබ සංඥාවට අනුවම තමයි ප්‍රපංච කරන්නේ. ඊට පස්සෙ ඒක සංඥා විපල්ලාස, චිත්ත විපල්ලාස, දිට්ඨි විපල්ලාසයක් බවට පත් වෙනවා. මේ ගැන තව විස්තරාත්මකව පහදා දෙන්න.

පිළි: දැන් අපි කෙටියෙන් පැහැදිලි කළා ධර්ම දේශනාව තුළදි විපල්ලාස හතරක් ගැන - අනිත්‍ය වූ දේවල් අපි නිත්‍ය වශයෙන් දකිනවා; දුක් වූ දේවල් සැප වශයෙන් දකිනවා; අනාත්ම වූ දේවල් ආත්ම වශයෙන් දකිනවා; අසුභ වූ දේවල් සුභ වශයෙන් දකිනවා. ඉතින් ඒක තමයි අපි ගාව තියෙන සාමාන්‍ය පුහුදුන් ස්වභාවය. අපිට තේරෙන්නෙ නෑ මෙතන අනිත්‍ය ස්වභාවයක්, වෙනස් වෙන ස්වභාවයක්, සියුම්ව ඇතිව නැතිව යන ස්වභාවයක්. අපිට තේරෙන්නෙ මෙතන ස්ථිරව තියෙනවා කියල නිත්‍ය ස්වභාවයක්. එතකොට අපේ හිතේ තියෙන්නෙ නිතරම මෙතනින් මට සැපක් ලැබේවි, සුවයක් ලැබේවි කියල. නමුත් එතන අර අනිත්‍යත්වයට පත් වීම නිසාම මේ තත්ත්වය වෙනස් වෙලා මට මේකෙන් දුකක් උරුම වේවි කියලා අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා දුක් වූ තැන සැපයි කියලා ගන්න ගතියක් අපි ගාව තියෙනවා. නේද? ඊළඟට අනිත් පැත්තෙන් හැම

තැනම අපි පුද්ගලයො හදාගෙන, මම ඉන්නවා කියල හිතාගෙන, අනිත් අයත් ඉන්නවා කියල හිතාගෙන, පුද්ගල ස්වභාවයක් ආරෝපණය කරගෙන තමයි අපි මුළු ලෝකෙ දිහා බලන්නෙ. එතකොට අනාත්ම වූ තැනක අපි ආත්මයක් තනාගෙන තමයි බලන්නෙ.

ඊළඟට අනික් පැත්තට අපේ හිතේ තියෙන රාග ද්වේෂ මෝහවලට අනුරූපව අපි කැමති දේවල් තියෙනවා. දැන් අදත් අපි කතා කළේ. නේද? අපි ප්‍රිය අප්‍රිය කියල හදාගත්ත දේවල් තියෙනවා. කැමති දේවල්වලට අපි හරිම ආසාවෙන් බැඳීගෙන ඒකෙන් ආස්වාදයක් ලබන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒක අයිති කරගන්න හදනවා. එතකොට ඒක සුභ වශයෙන් සලකනවා. නේද? නමුත් ඇත්ත වශයෙන් ටිකක් ගැඹුරට ගිහිල්ල බැලුවහම එතනත් ගන්න තරම් මහා ලොකු සුභවාදී තත්ත්වයක් නෑ. යථාර්ථවාදීව බැලුවහම ඇතුළෙ සාරයක් එහෙම ගන්න දෙයක් නැහැ. අපි තුළ තියෙන ඒ මුළාව නිසා සැප නැති තැනක අපි සැප හොයනවා. ආත්මයක් නැති තැනක අපි ආත්මයක් පනවගෙන තියෙනවා, හොයාගෙන යනවා. ඊළඟට සුභයක් නැති තැනක අපි සුභයි කියල හිතාගෙන ඉන්නවා. ඒ වගේ ප්‍රශ්නයක් අපි ගාව තියෙනවා.

ඔය පසුබිමේ තමයි අපි දේවල් හඳුනගන්නේ. අපි මේ ඇස් කන් නාසාදී ඉඳුරන් හරහා දේවල් හඳුනගන්නෙ ඔය වගේ විකෘති වෙච්ච තත්ත්වයක් තියෙද්දි. ඉතින් එතෙන්දි අපේ හඳුනාගැනීම් වැරදියි එහෙනම්. නේද? අපේ ඇහෙන් අපි හඳුනාගැනීමක් කරනවා. හැබැයි ඒ අපි පුද්ගලයෙක්ව ආරෝපණය කරගෙන තමයි හඳුනගන්නේ. ඒ හඳුනාගැනීම් ඔස්සේ තමයි අපි විතර්ක කරන්නේ, කල්පනා කරන්නේ. කල්පනා කරද්දි එතකොට දැන් මේක විහිද යනවා. එක පැත්තකින්ම නෙවෙයි කල්පනා කරන්නේ. මම අර පැත්තටත් කල්පනා කරනවා. මේ පැත්තටත් කල්පනා කරනවා. අතීතෙටත් කල්පනා කරනවා. අනාගතේටත් කල්පනා කරනවා. මෙහෙම වෙයි කියල මම හිතාගන්නවා. එතකොට විවිධාකාර පැතිවලින් අපි මෙහෙම කල්පනා කරන්න හිතා බලන්න ගිහිල්ලා අන්තිමට ඔන්න ඔය සිතුවිලි ජාලාවක අපි පැටලෙනවා.

ඉතින් ඒක තමයි මේ ප්‍රපංචවල තියෙන භයානකකම. අද වර්තමානයේ බහුලව අපේ මනුෂ්‍ය හිත මේ හිතීම්වල වහලෙක් බවට පත් වෙලා තියෙන්නේ. අපිට ඒකෙ බැරෑරුම්කම එච්චර තේරෙන්නෙ නැහැ. අපි හිතනවා මේක හරි අහිංසක ක්‍රියාවලියක් කියලා. ඉතින් මේකට වියදමක් යන්නෙත් නැනේ අපිට හිතන්න. ඒකයි අපි මතක් කරපු ඒ ධම්මපද ගාථාවෙ තියෙන්නේ මේ ප්‍රපංචයට පුදුම තද ඇල්මක් මේ මනුස්සයෝ ගාව තියෙනවා, සත්ත්වයා තුළ තියෙනවා. හැබැයි **නිප්පපඤ්චා තථාගතා** තථාගතයන් වහන්සේලා, රහතන් වහන්සේලා නිෂ්ප්‍රපංචයි. ප්‍රපංචයන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස්. එතන තියෙනවා අපිට ලොකු ඉලක්කයක්. එතකොට අපි මේ වඩන විපස්සනාවක්, අපි මේ වඩන සතිපට්ඨානයක් මගේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙන ප්‍රපංච සමනය කරන්න දැන් මුල් වෙලා තියෙනවද? ඒකෙන් යම් කිසි රුකුලක් මට ලැබිල තියෙනවද මේ ප්‍රපංච සමනය කරගන්න? මට ප්‍රපංච සමනය කිරීමේ එල්ලය දැන් මේ භාවනාව හරහා ලැබිල තියෙනවද? සතිපට්ඨානය වඩනකොට මගේ හිතේ එහෙනම් මං එල්ලයක් ඇති කරගන්න ඕනි, ආ මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව හරහා මගේ හිතේ ඒ ගලන අතෝරක් නැති සිතුවිලි ධාරාව දැන් අඩු වෙලා තියෙනවද? මම සිතුවිලිවලට වහල් වෙන ප්‍රමාණය දැන් යම් තාක් දුරට අඩු වෙලා තියෙනවද? හිත ටිකක් සහනශීලී බවක්, සැහැල්ලු ගතියක්, සිතුවිලිවල අඩු ගතියක්, මං අර වටවළල්ලේ මනෝ ලෝකෙක අතරමං වෙන ගතිය අඩු වීමක් මට දැන් පේන්න තියෙනවද? කියලා එතකොට අපි බලන්න ඕනි මේ ප්‍රපංච සමනය කියන එක එහෙනම් මේ විපස්සනාවේ අත්‍යන්ත අංගයක්. අත්‍යවශ්‍යම විය යුතු කාරණාවක්.

<u>ප්‍රඃ</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා උදෑසන අවදි වෙන්නේ සිත දිහා බලාගෙන. නොයෙක් නොයෙක් සිතුවිලි සිතේ ඉබේටම හටගන්නවා. පැන නගින සිතුවිලි එකක් නෑර දෙවැන්නෙකුට පෙනෙනවා. මේ දෙවැනි නිරීක්ෂකයා නිසා සිතට නොයෙක් තැන් ඇසුරු කරමින් පවතින්නට අමාරුයි. එක් දිනක් උදෑසන කැඳ පිළියෙල කරමින් සිටියා. කය සන්සුන් වී ගියා. ඇතුළත කතාවක් නොතිබුණා. අවට ශබ්ද ගැන මතකයක් නැහැ. කැඳ හට්ටිය කුරු ගාන ශබ්දය පමණක් හොඳින් ඇසුණා. නිමේෂයකින් කිසිවක් කිව නොහැකි තැනක් අත්වින්ද. හිස්ව පැවතුණ කාලය විනාඩියක් විනාඩි තුනක් අතර විය.

කෙමෙන් කෙමෙන් සිතුවිලි පැන නැග්ගා. අවට ශබ්ද ඇසුණා. ඉදිරියට යාමට ධර්ම ගෞරවයෙන් උපදෙස් බලාපොරොත්තු වෙමි.

පි: හොඳයි. ඇත්තටම අද මේ දේශනාවට හොඳට ගැළපෙනවා. මොකද, දැන් සතිපට්ඨානයක් වඩපු යෝගාවචරයෙකුට ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රතිඵලයක් තමයි ඕක. හිත නිශ්ශබ්ද කරගන්න පුළුවන් වෙලා. ඇතුළෙ කතාව සම්පූර්ණයෙන්ම සමනය කරගන්න පුළුවන් වෙලා. ඇතුළත නිශ්ශබ්දතාවක් දැන් එයාට තේරෙනවා මේක ලබන්න පුළුවන් මට. මේ ප්‍රතිපදවක් හරහා මෙහෙම පූර්ණ නිශ්ශබ්දතාවක්, හරිම සැහැල්ලුවක්, සතුටක් උපදවගන්න මට පුළුවන් මේ ප්‍රතිපදවක් අනුගමනය කිරීම හරහා. එතකොට එයාට තේරෙනවා දැන් මේ අනික් කටයුතු ටික කෙරෙනවා. දැන් මේ කෑද කට්ටිය හැඳිගාන එක තමන්ට ඇහෙනවා. ඒ කටයුත්තත් සිද්ධ වෙනවා. ඒක හොඳට අවබෝධයෙන් වැඩේ කෙරෙනවා. හැබැයි හිත නිශ්ශබ්දයි. හිත කියවන්නෙ නෑ. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් වෙන්නේ අපි තේ එකක් බොනකොට නා නා ප්‍රකාර දේවල් කල්පනා කරකර නේ තේ එක බොන්නේ. දැන් මේ හොද්දක් හැඳිගානවා. දැන් ඒ ගෘහණිය නා නා ප්‍රකාර දේවල් කල්පනා කරනවා නේ. හෙට කොහොමද කන්නෙ බොන්නෙ කියල කල්පනා කරනවා. ඊයෙ මොකක්ද වුණේ කියල කල්පනා කරනවා. තමන්ගෙ දරුවො ගැන කල්පනා කරනවා. නේද? එහෙම නේ සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ කාර්යය ගැන හිත සංයමයකින් තියාගෙන, හිත නිශ්ශබ්දව තියාගෙන, ඇතුළෙ කතාව සමනය කරගෙන ඒ කටයුත්ත කිරීමක් ගැන අපි අහලවත් නෑ නේ. නේද?

දැන් මේ සතිපට්ඨානයක් වඩන යෝගාවචරයට ලැබෙන එක ප්‍රධාන ආනිශංසයක් තමයි එයාට තේරෙනවා මේ හිත සන්සුන් කරගන්න පුළුවන්. හිත නිශ්ශබ්ද කරගන්න පුළුවන්. ඒකෙ තියෙනවා පුදුමාකාර සුවයක්. හිත දැන් වද දෙන්නෙ නෑ නේ. නේද? හිත තුළ අතෝරක් නැති සිතුවිලි ක්‍රියාත්මක වෙනකොට ඒක නිකන් හිරිහැරයක් කියල එයාට දැන් තේරෙනවා. මේක හරි බරක්. හරි වෙහෙසක්. ඊට වඩා මේ හිත සන්සුන්ව, නිශ්ශබ්දව, බොහොම සංයතව තියාගන්න පුළුවන් නම් ඒක හරි සහනයක්. ඒ සහනශීලී මනස දැන් එයා

අත්දකින්න අත්දකින්න මේ දහමේ තියෙන සුන්දරත්වය, දහමේ තියෙන නෛර්යානිකත්වය එයාට දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ සාක්ෂාත් වෙන්න ගන්නවා. ඉතින් ඔය තත්ත්වය තව තව දියුණු කරන්නයි තියෙන්නේ. ඔය තත්ත්වය පවත්වද්දි අපේ හිතේ එක සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනකොටත් එයාට දැනේවි. මොකද, දැන් නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් නේ තියෙන්නේ. දැන් හිතන්න අපි වතුර ටිකක් ගත්තොත් ඒ වතුර ටික බොහොම පිරිසිදුව පැහැදිලිව නිශ්චලව තියෙනවා නම් පුංචි කොළයක් වැටුණත් ඒකෙ රැල්ලක් එනකොට ටක් ගාලා තේරෙනවා නේ. අන්න ඒ වගේ තමයි අපේ හිතත්. හොඳට පිරිසිදුව නිශ්ශබ්දව තියෙනකොට අලුතින් සිතුවිල්ලක් හටගන්නකොටම ඒක තේරෙනවා. ඉතින් එතකොට අර හිත දිහා බලාගන්න, හිතේ දුවන විවිධ කෙලෙස් හඳුනගන්න හරි පැහැදිලි මනසක්, හොඳ පදනමක් දැන් ලැබිල තියෙනවා. තව තව ඒ කෙලෙස් හඳුනාගනිමින්, ඇතුළෙ කතාව තව තව සමනය කරමින්, ප්‍රපංච සමනය කරමින් ඉදිරියට යන්න තමයි තියෙන්නේ.

හිතෙන් හිත දිහා බලාගැනීමක් තියෙන්නේ. ඇත්තටම දැන් මෙතන පටන්ගන්න වාක්‍යයේමත් චිත්තානුපස්සනාවක යෙදෙන ගතිය නේ ආරම්භක මට්ටමේම තියෙන්නේ. නේද? චිත්තානුපස්සනාවකට අපි වෑයම් කරද්දි එයාට ආයි ඉඳගෙනයි භාවනා කරන්නෙ, හිටගෙනයි කියල එහෙම කතාවක් නෑ. දවසේ වැඩ පටන්ගත්ත, නැත්නම් අවදි වෙච්ච මොහොතේ ඉඳන් රාත්‍රි නින්දට යනකල්ම මුළු ජීවිතේම භාවනාවක්ම තමයි.

3| සිතුවිලි ඇසුරින් 'කෙනෙක්'

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙනම් අදත් "විපස්සනා පරිකථා" වැඩසටහනේ ඊළඟ අංකය වශයෙන් අපි සියලුදෙනා පොඩ්ඩක් තැන්පත් වෙලා වාඩි වෙලා අපේ හිත එකඟ කරගන්න සූදානම් වෙමු. සතිය පිහිටුවාගමු. ඒ සඳහා හොඳට කය තැන්පත් කරලා වාඩි වෙන්න. තමන්ගේ හිස කෙළින් තබාගන්න. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්න. අත් දෙක හොඳට සැහැල්ලුවෙන් තබාගන්න. දැන් බලන්න ඇස් දෙක පියාගන්න. ඇස් දෙකත් සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. අපි මේ මොහොතට අපේ අවධානය යොමු කරමු. විවිධ අතීතය හා සම්බන්ධ සිතුවිලි අපිට පැමිණෙන්න පුළුවන්. අපි ඒවා ඔස්සේ යන්නෙ නැතුව ඒවා හෙමිහිට ඉවත් කරන්න අපේ කයටම හිත අරගන්න වෑයම් කරමු. අනාගතේ මුල් කරගත්ත විවිධ සිතුවිලි, අදහස්, සැලසුම් අපේ හිතට එන්න පුළුවන්. නමුත් ඒවට අපි ඉඩක් නොදී, ඒවා අභිරමණය කරන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවට සතුටු වෙන්න යන්නෙ නැතුව, අනුග්‍රහ කරන්න යන්නෙ නැතුව නැවතත් මේ සරල කයටම, මේ දැනෙන දැනීමටම හිත ගන්න වෑයම් කරමු.

බලන්න මං මේ කියන දේවල් තමන්ගෙ කය තුළින් හඳුනගන්න පුළුවන්ද කියලා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේශි එකක්වත් තද

වෙලා හිර වෙලා නැහැ. බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. නළල රැලිගැන්විලා නැහැ. මං මේ වෙලාවෙ මොකක්වත් බරපතළ ප්‍රශ්නයක් කල්පනාවක් ක්‍රියාත්මක කරන්නෙ නැහැ. හිත සැහැල්ලුයි. කයත් සැහැල්ලුයි. මේ මොහොත රස විඳින්න, මේ මොහොත තුළ හොඳට සැහැල්ලුවෙන් සතුටින් ජීවත් වෙන්න දරන ප්‍රයත්නයක් නිසා මට හිතේ පුංචි සතුටක් පහන් ස්වභාවයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා පුංචි සිනහවක් අපි පැවැත්තුවට කිසි වරදක් නෑ. බොහොම ස්වාභාවිකව දැන් අපි මේ කයට හැසිරෙන්න ඉඩ දෙනවා. හිතට හැසිරෙන්න ඉඩ දෙනවා. හැබැයි අපි හිත ගැන පොඩ්ඩක් දැනුවත් වෙලා හිත අතීතයට අනාගතයට නොයවා පුළුවන් තරම් මේ වර්තමානය තුළ පවත්වන්න වෑයම් කරනවා. මේ කයම පාවිච්චි කරනවා. මේ කයම නැංගුරමක් කරගන්නවා. නැවත නැවත අපේ හිත, අවධානය මේ කයේ බඳවලා වගේ තබාගන්නවා.

හොඳට දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරන්න. හොඳට තමන් වෙතටම අවධානය යොමු කරන්න. එතකොට අපි ටික ටික මේ කායානුපස්සනාවක් වඩනකොට මේ කය පිළිබඳව හොඳට තේරෙන්න ගන්නවා. කයේ තියෙන සියුම් දැනීම්, සියුම් වේදනා අපිට දැනෙන්න ගන්නවා. මේවා හුදෙක් දැනීම් පමණයි. මේවා මගේ දැනීම් නෙවෙයි. මේවා හුදෙක් දැනීම්. මේවා මගේ වේදනා නෙවෙයි. හුදෙක් වේදනා. සමහර විට අපිට සැප වේදනාවක් දැනෙන්නත් පුළුවන්. ඒකත් හැබැයි මගේ වේදනාවක් නෙවෙයි. මේක හුදෙක් සැප වේදනාවක්. අපි දැන් වෑයම් කරනවා මේ වේදනා දිහා ඒ අන්දමින් දකින්න. සැප වේදනාවක් නම් තියෙන්නෙ ඒක හුදෙක් සැප වේදනාවක්. අපි එතෙන්ට අවධානය යොමු කරනවා. ඒ වේදනාව දිහා සියුම්ව බලනවා. ඒකෙ අස්සට අපි යන්නෙ නෑ. ඒක මගේ කරගන්න තනන්නෙ නෑ. දැඩිව ග්‍රහණයක් කරන්න යන්නෙ නෑ. හැබැයි පොඩ්ඩක් පස්සට වෙලා තමයි බලන්නෙ හිතේ යම් සමබරතාවක් පවත්වගෙන. සැප වේදනාවක් වුණත් මගේ කියාගන්න, ඒකට ඇල්මක් ඇති කරගන්න යන්නෙ නැතුව පුළුවන් නම් වෑයම් කරනවා මේක මේ හුදෙක් සැප වේදනාවක් කියල දකින්න. දුක් වේදනාවක් නම් පහළ වෙලා තියෙන්නෙ මේක ගැනත් ගැටීමක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව අප්‍රසාදයක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව ටිකක් ඉවසීමෙන් අඩියක් පස්සට

අරන් බලනවා 'ආ මේ දුක් වේදනාවක්'. සමහර විට සැපත් නොවන දුකත් නොවන වේදනාවක් තියෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට ඒක දිහාත් බලනවා 'ආ මේක මේ උපේක්ෂා වේදනාවක්'. එතන එතන බලනවා. මේ කයේ තැන් තැන්වල සමහර විට වේදනා පහළ වෙනවා. අපි ඒවා අතරින් ටිකක් හොඳට ප්‍රබලව දැනෙන ප්‍රකටව දැනෙන වේදනාවට අවධානය යොමු කරලා ඒ දිහා බලනවා - **වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති.** පුළුවන් තරම් හිතේ මධ්‍යස්ථතාවක් ඇති කරගන්න. කිසිම අමුතු ඇල්මක් අප්‍රසාදයක් මේ වේදනාව ගැන නැහැ. මධ්‍යස්ථ හිතක්, සැහැල්ලු හිතක්, එකඟ වෙච්ච හිතක්, සම බර හිතක් සහිතව අපි මේ වේදනා දිහා හොඳින් බලනවා, නැත්නම් අධ්‍යයනය කරනවා මේ වර්තමාන වශයෙන්. මේ වේදනා හටගන්න හැටි, වෙනස් වෙන හැටි, අවසන් වෙන හැටි පමණක් පුළුවන් නම් බලනවා. අපිට දැන් ඒවායේ තැන වැදගත් නෑ. කොහෙද කියල වැදගත් නෑ. වේදනාව ගැන බලනවා. විවිධ වේදනා ගැන බලනවා. එක වේදනාවක් දුරුව ගියා නම් තව වේදනාවකට අවධානය යොමු කරලා ඒ දිහාත් බලනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....]

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා අපි සියලුදෙනා එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

කිඤ්ච භික්ඛවෙ සඞ්ඛාරෙ වදෙථ: සඞ්ඛතං අභිසඞ්ඛරොන්තීති තස්මා සඞ්ඛාරාති වුච්චන්ති'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි පසුගිය සති කීපය තුළදී මේ හිත තුළ විවිධාකාර සිතුවිලි පහළ වීම, විවිධ චේතනා පහළ වීම, ඒවා මුල් කරගෙන අපේ හිත ඇතුළේ විවිධ ප්‍රපංච ගොඩනැගීම සම්බන්ධයෙන් යම් පමණක සාකච්ඡාවක නිරත වුණා. ඒකම තව ටිකක් එහාට, ගැඹුරකට, සියුම් පැත්තකට අද දවසේත් අපි සාකච්ඡා කරන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ඉතින් අපි තේරුම්ගත්තා ඒ **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය** වැනි සූත්‍ර දේශනා ඇසුරෙන් මේ ප්‍රපංච ගොඩනැගෙන එක පැත්තක්. ඒ තමයි ඉඳුරන්ගෙන් විවිධ අරමුණු ගන්නකොට - ඒ කියන්නෙ ඇහෙන් රූප බලනකොට, කනෙන් ශබ්ද අහනකොට, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාණය කරනකොට, දිවෙන් රස බලනකොට, කයෙන් ස්පර්ශ ලබනකොට, මනසටත් අරමුණු එනකොට අපි ඒවා හරහා එක්තරා අන්දමකින් ඒ විවිධ අරමුණු හඳුනාගන්න උත්සාහවන්ත වෙලා, ඒවා ගැන කල්පනා කරන්න විතර්ක කරන්න උත්සාහවන්ත වෙලා අන්තිමට ඒ ඔස්සේ දිගට දිගට විහිද යාමක්, ඒ ඔස්සේ කල්පනා කිරීමක්, තමන්ට නවත්තගන්න බැරි තරම් ඒවා තුළ ජීවත් වීමක්, ඒවට නතු වීමක්, ඒවායේම වහලෙක් බවට පත් වීමක් අපි ඒ **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය** අනුසාරයෙන් තේරුම්ගත්තා. එතකොට එහෙනම් අපි මේ ඉඳුරන් පරිහරණය කිරීමෙදි එක අතකින් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනි මෙබඳු ප්‍රවණතාවක්, මෙබඳු බැඳීරුම් ගතියක් මේක තුළ තියෙනවා. මේ ඉඳුරන් හරහා මගේ හිතේ සිතුවිලි ජනනය වෙන්න පුළුවන්. ඒවා ප්‍රපංචයක් දක්වා වර්ධනය වෙන්න පුළුවන් කියන මෙන්න මේ අවදානමක් ගැන අපි ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කළා.

ඊළඟට දෙවනුව **සක්කපඤ්හ සූත්‍රය** මුල් කරලා අපි ඒ ගිය වර ධර්ම දේශනාවෙදි මතක් කරගත්තා අපේ හිත ඇතුළේ මේ තියෙන ප්‍රවණතාවට අමතරව - ඒ කියන්නෙ ප්‍රපංච කිරීමේ, විහිද යෑමේ

ප්‍රවණතාවට අමතරව එක්තරා අන්දමක ස්ථිතික ස්වභාවයකුත් මේ සිතුවිලි ජනනය කරන්න මේ බාහිර තියෙන විවිධ සංකල්ප, ඒ වගේම අපි මේ පනවගත්ත දේවල්, විවිධ සම්මුතීන්, විවිධ ප්‍රඥප්තීන් මුල් වෙනවා කියලා. එතකොට මනුස්සයා විසින් තනාගත්ත බොහෝ දේ මේ ලෝකෙ දකින්න ලැබෙනවා. අහන්න ලැබෙනවා. ඉතින් ඒ හැම දෙයක්ම අපි නිපදවපු දේවල් වෙන්න පුළුවන්. අපි තනාගත්ත සම්මුතීන් වෙන්න පුළුවන්. අපි යොදාගත්ත මේ විවිධ සංකේත වෙන්න පුළුවන්. සංඥා වෙන්න පුළුවන්. අකුරු, අක්ෂර, එහෙමත් නැත්නම් වචන, ඒ විවිධ භාෂා, මේ විවිධ දේවල් සෑහෙන්න අපේ හිත් ඇතුළෙ එක්තරා අන්දමක උත්තේජනයක් ඇති කරනවා සිතුවිලි ජනනය කරන්න. ඒ හරහා කල්පනා කරන්න. ඒ කල්පනාවන් දිගට දිගට විහිද ගිහිල්ලා අන්තිමට අපි ප්‍රපංච කරන මට්ටමට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අපිට පේනවා මෙතන දෙපැත්තක ක්‍රියාත්මක වීමක් තියෙනවා. එක අතකින් අපේ හිත් ඇතුළේ ගතික වශයෙන් ස්වරූපයක් තියෙනවා තව දුරටත් මේ එන සිතුවිල්ල වර්ධනය කිරීමේ, විහිද යෑමේ, එක එක අතට යෑමේ ප්‍රවණතාවක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි අපේ මේ එළියෙ තියෙන විවිධ සංකල්පවල සිතුවිලි ජනනය කිරීමේ ප්‍රවණතාවක් තියෙනවා.

ඉතින් මේ කාරණාව සම්බන්ධයෙන් අපි තව ටිකක් ගැඹුරට සාකච්ඡා කරන්න අද බලාපොරොත්තු වෙනවා. දැන් තවත් හොඳ සූත්‍රයක් හම්බ වෙනවා මේ ඛන්ධ සංයුක්තයේ **ඛජ්ජනීය සූත්‍රය** නමින්. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සංස්කාරයන් අර්ථ දක්වනවා. **කිඤ්ච භික්ඛවෙ, සඞ්ඛාරෙ වදෙථ** මහණෙනි, කුමක්ද මේ සංස්කාර කියල කියන්නේ? දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා බුද්ධ දේශනාව තුළ මේ සම්පූර්ණ අත්දැකීම් සම්භාරය, මේ පුද්ගලයෙක් තැනැත්තෙක් මමෙක් කියාගෙන අපි මේ විඳින සියලු අත්දැකීම් සම්භාරය ස්කන්ධ පහකට වෙන් කරලා පෙන්නනවා. අපි "සතිපට්ඨාන විවරණ" දේශනාවලියේ ඒ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ ස්කන්ධ පබ්බයේදි ටිකක් දුරට මේවා සාකච්ඡා කළා. ඉතින් එතකොට ඒ සංඛාර ස්කන්ධය සම්බන්ධයෙන්, මේ සංස්කාර කියන වචනය ඒකෙ ක්‍රියාත්මක භාවය සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් අපිට කියල දෙනවා. **කිඤ්ච භික්ඛවෙ, සඞ්ඛාරෙ වදෙථ** කිමෙක්ද මහණෙනි මේ සංස්කාර කියල කියන්නේ?

සඞ්ඛතං අභිසඞ්ඛරොන්තීති භික්ඛවෙ තස්මා සඞ්ඛාරාති වුච්චන්ති. මේ සංඛතය තව දුරටත් අභිසංස්කරණය කරනවා කියන අර්ථයෙන් තමයි මේ සංස්කාර කියල කියන්නේ.

එතකොට මොකක්ද මේ සංඛතය කියන්නේ? මොකක්ද අභිසංස්කරණය කියල කියන්නේ? සංඛතය කියල කියන්නේ මේ ලෝකයේ තියෙන්නේ සකස් වෙච්ච දේවල්. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් යම් පමණකට අනුග්‍රහයක් ලැබීම නිසා, හේතු ප්‍රත්‍යයන් මුල් වීම නිසා සකස් වෙච්ච දේවල් තමයි මේ මුළු ලෝකයේම අපිට දකින්න ලැබෙන්නේ. එතකොට ඒ සකස් වෙච්ච දේවල් තව දුරටත් සකස් කරන ස්වභාවයක් අපේ හිත් ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අපි අර ප්‍රපංච ගැන කතා කරද්දිත් ඒක ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කෙරුණා. එතකොට මේ සංස්කාරයන්ගේ තියෙනවා එක්තරා හැකියාවක්, කුසලතාවක්. ඒකෙ හැකියාව තමයි, ඒකෙන් කෙරෙන කාර්යය තමයි මේ අපි ඇහෙන් දකින රූපය තව දුරටත් සංස්කරණය කිරීම. හිතන්න අපි මොකක් හරි මලක් දැක්කා කියලා. එතකොට මේ මල හා සම්බන්ධයෙන් අපි එතනින් නතර වෙන්නෙ නෑ. ඒක හුදු දැක්මක් කියන මට්ටමින් නතර වෙන්නෙ නෑ. එතකොට මල කියන එක අරගෙන අපි ඊට පස්සෙ ඒක අපේ හිත ඇතුළෙ තව දුරටත් සංස්කරණය කරනවා. ඒකට නමක් අපි දගන්නවා. ඒකට ලේබල් එකක් අලවගන්නවා. ඒක හොඳ මලක් ලස්සන මලක් කියල කියාගන්නවා. නැත්නම් මේක පර වෙච්ච මලක් කියනවා. එතකොට පර වෙච්ච මලක් නම් අපේ හිතේ අප්‍රසාදයක් සමහර විට ඇති වෙනවා. දුකක් ඇති වෙනවා. හොඳයි ලස්සනයි ප්‍රසන්නයි කියල නම් ඒකට කැමැත්තක් ආශාවක් ඇති වෙනවා. එතකොට අර වස්තුවක්, ඒ රූපී ස්වභාවයක් අපි දැක්කට මොකද ඒක තව දුරටත් හිත ඇතුළෙ සංස්කරණ ගණනාවකට බඳුන් වීමක් සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් වේදනාව ගත්තත් ඒ වගේමයි. අපිට පුංචි වේදනාවක් ආවහම එතකොට ඒක සැප වේදනාවක් නම් ඒ සැප වේදනාව මුල් කරගෙන අපේ හිත ඇතුළෙ සංස්කරණ රාශියක් සිද්ධ වෙනවා. අපිට වේදනාව එතනින් දැකලා මේක හුදු වේදනාවක්ය කියල බැහැර කරන ආකල්පයක් නැහැ. අපි ඒ වේදනාව මම කියාගෙන, ඒ වේදනාව මගේ

කියාගෙන, එහෙමත් නැත්නම් ඒ වේදනාව සැප වේදනාවක් නම් ඒක මට වුවමනයි ආසයි කියාගෙන, ඊට පස්සෙ ඒකට අපේ හිත යොමු වෙලා ඒක උපාදන කරගෙන මට හෙටත් මේ වේදනාව අවශ්‍යයි කියාගෙන ඉතින් අපි ඒක මත එක්තරා අන්දමක තව අභිසංස්කරණ රාශියක් කරනවා. දුක් වේදනාවක් වුණොත්, ඒකෙම අනික් පැත්ත වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ මේකට මම කැමති නෑ, ඉක්මනටම මම කොහොමද ඉවත් වෙන්නේ? මේක ලෙඩක්ද දන්නෙත් නෑ කියල අපේ හිතේ තවත් පැත්තකින් මේ දුක් වේදනාව පිළිබඳ විවිධ අර්ථකථන, විවිධ සිතා බැලීම්, විවිධාකාර ආකල්ප ගොඩනැගෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට මේ අභිසංස්කරණයක් අපේ හිත ඇතුළෙ කරන ගතිය මේ සංස්කාර ස්කන්ධයේ කෘත්‍යයක් විදිහට පේන්න තියෙනවා.

ඊළඟට සංඥ ගත්තොත්, දැන් අපි විවිධ සංඥ මේ ලෝකෙ තුළ පරිහරණය කරනවා. අපිට ශබ්දයක් ඇහෙනකොට ඒ ශබ්දය අපි හඳුනගන්නෙ මේ සංඥ මුල් කරගෙන, යම් යම් සංකේත මුල් කරගෙන. එතකොට ඒ සංකේත ඒ නිමිති අනුසාරයෙන් අපි යමක් හඳුනාගන්නකොට ඒ නිමිතිවලින් එහාට ගිහිල්ලා අපි අපේ රාග ද්වේෂ මෝහවලට අනුරූපව ඒ නිමිතිවලට අර්ථකථනයක් දෙනවා. නිමිතිවලට යම් කිසි වටිනාකමක් දෙනවා. ඊට පස්සේ අපි ඒක ගැන කැමත්තක් හෝ අකමැත්තක් ඇති කරගෙන සිතුවිලි තව දුරටත් පහළ කරගෙන අපි හිතන්න පෙළඹෙනවා. කල්පනා කරන්න පෙළඹෙනවා. ඒකට අපේ හිත ඇදිල යන ගතියක්, නැත්නම් ඒකට ආකර්ෂණය වීමක් හෝ ඒකෙන් විකර්ෂණය වීමක්, ඒකත් එක්ක ගැටීමක් සිද්ධ වෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් මේ ක්‍රියාවලිය අපේ හිතේ නිතැතින් සිද්ධ වෙනවා. ඒකයි අපි ගැඹුරෙන් මේවා තේරුම්ගත යුත්තේ. අපේ හිත තුළ මේ ගතිය ක්‍රියාවලියක් සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට මේ සංස්කාරවල කෘත්‍ය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ **රූපං රූපත්තාය** - රූප වශයෙන් අපි දකින මේ පේන රූප වෙන්න පුළුවන්; ශබ්ද රූප වෙන්න පුළුවන්; ගන්ධ රූප, රස රූප, ස්පර්ශ රූප වෙන්න පුළුවන්. විවිධ අන්දමේ මේ රූපී දේවල් අපි තව දුරටත් සංස්කරණය කිරීමක් කෙරෙනවා. ඒ වගේමයි **වෙදනං වෙදනත්තාය**. අපිට කායික වශයෙන් දැනෙන විවිධාකාර

කායික වේදනා වෙන්න පුළුවන්. ඒක සැප, දුක්, උපේක්ෂා විදිහට වර්ගීකරණය කරනවා. නැත්නම් හිතට එන පුංචි සතුටක්, දුකක්, දෙම්නසක් වෙන්නත් පුළුවන්. මේ වේදනාත් අපි විවිධ විදිහට අර්ථකථනය කරනවා. ඒවට රුචි අරුචිකම් ඇති කරගන්නවා. ඒවා මත්තෙහි අපි තව තව ගොඩනගනවා, සංස්කරණය කරනවා. ඊට පස්සේ සංඥාත් ඒ වගේමයි. සියුම් සියුම් නිමිති තමයි අපිට ඇත්ත වශයෙන් මේ ඉඳුරන්ට අහු වෙන්නේ. නමුත් ඒ මත අපි පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරගන්නවා. ඒ සංඥා මතින් අපි තව තව කල්පනා කරන්න, හිතල බලන්න, ප්‍රපංච කරන්න දක්වා පෙළඹෙන්න පුළුවන්.

දැන් තවත් සූක්ෂ්ම පැත්තක් තමයි සංස්කාරත් අභිසංස්කරණයට ලක් වීම. අපේ හිතට සිතුවිල්ලක් ආවා. ඒ සිතුවිල්ල සිතුවිලි මාත්‍රයක් වශයෙන් හඳුනගෙන ඒක ඉවත් කිරීමක් අපි කරනවා වෙනුවට සිතුවිලි මත්තේ අපි තව ගොඩනගන ගතියක්, සිතුවිල්ලට තව සිතුවිල්ලක් එකතු කරන ගතියක්, තව තව හිතා බලන ගතියක් තමයි අපේ හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. එතකොට මේ අපි චේතනාවක් පහළ කරද්දි එතන කෙනෙක් වෙලා, පුද්ගලයෙක් වෙලා, මම හිතනවා කියාගෙන තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ. එතකොට ඒකට අපි තව තව එකතු කරනවා. හරියට පැදුරක් වියාගෙන වියාගෙන යනවා වගේ සිතුවිල්ලක් සිතුවිල්ලක් ගානෙ අපි එතකොට මේ එකතු කරගෙන එකතු කරගෙන යනවා. අපිට ඒක තේරෙන්නෙත් නෑ. ඉතාම සීඝ්‍රයෙන් මේ කටයුත්ත සිද්ධ වෙනවා. එතකොට හිතට එන සිතුවිල්ල අපි සිතුවිල්ලක් වශයෙන් අත්දැකලා ඒකට යන්න ඉඩ නොදී ඒ සිතුවිල්ල මත තව තව ගොඩනැගීම්, සංස්කරණය කිරීම් සිද්ධ වීම එතකොට මේ සංස්කාර ස්කන්ධයේ ක්‍රියාවලිය වශයෙන් හඳුනගන්න පුළුවන්.

ඒ වගේමයි අපි ඇහෙන් රූප බලනකොට ඒ ඇති වෙන දැනුම් ස්වභාවය. එතකොට මේ දැක්කෙ මම කියාගන්න ගතිය, නැත්නම් දැක්ක දෙයක් තියෙනවා කියාගන්න ගතිය, ඇහුණේ දෙයක් කියලා කියාගන්න ගතිය, එතකොට ඇහුණෙ මට කියාගන්න ගතිය; මේ විවිධ අන්දමින් ඉඳුරන් ආශ්‍රයෙන් අපි ඒ ඒ දැනීම් ඇති කරගන්නකොට එතනත් අපි සංස්කරණයක් කරන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට හරි සංකීර්ණයි. හරිම සූක්ෂ්මයි. එතකොට අපේ මේ හිතේ

ක්‍රියාකාරිත්වය, මේ සංස්කාර ස්කන්ධයේ ඔන්න ඔය ප්‍රවණතාව , ඔන්න ඔය ක්‍රියාව කාර්යය මේ ප්‍රපංච සඳහා සෑහෙන්න අඩිතාලමක් සකස් කරලා දෙනවා. අපිට බැහැ ඒ විදිහට අත්දැකලා අත්හැරලා දන්න. අපි ඒවා මත්තෙ තව ගොඩනගනවා. ඒවා මත්තෙ තව තව එකතු කිරීම්, අඩු කිරීම්, වැඩි කිරීම්, ගොනු කිරීම් කරලා අපි සෑහෙන්න මේ අපේ අත්දැකීම වර්ධනය කරගැනීමක්, විකෘති කරගැනීමක්, සංකීර්ණ කරගැනීමක්, ව්‍යාකූල කරගැනීමක් සිද්ධ කරනවා.

දැන් එතකොට මේකෙ තවත් පැත්තක් තමයි මේ සිතුවිලිවලට, මේ චේතනාවලට, හිතේ එන මේ විවිධ හැඟීම් වේවා, නැත්නම් හිතාගැනීම් වේවා, මේවා සියල්ලටම මම කියාගන්න ගතියකුත් තවත් පැත්තකින් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතකොට මේ සංස්කාර ස්කන්ධය තුළින් සක්කාය දිට්ඨිය ගොඩනැගෙනවා. මේ සිතුවිලි පහළ වුණාම මේ සිතුවිලි හිතන්නෙ 'මම', සිතුවිලි අයිති 'මට'. එහෙමත් නැත්නම් 'මා' තුළ සිතුවිලි ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් සිතුවිලි අස්සෙ 'මම' ඉන්නවා. ඉතින් මේ වගේ ඉතාම සියුම් අන්දමින් සක්කාය දිට්ඨියක් ගොඩනැගෙනවා. **සඞ්ඛාරෙ අත්තතො සමනුපස්සති** - බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ සංස්කාර, මේ චේතනා, මේ සිතුවිලි ඍජුවම මම කියාගැනීමක්. 'ඒක ආත්මයක්. ඒක මම' - කියලා ඍජුවම කියාගැනීමක්. 'මම' තමයි මේ හිතන්නේ. එතකොට මේ 'හිතන මම' කියන ඍජුවම ඒක මමයි කියාගන්නා, ආත්ම ස්වභාවයෙන් ගන්නා ස්වභාවයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් සිතුවිලි 'මගේ'. මේ ඇවිල්ලා මගේ අදහස. අපි හිතමු අපි මොකක් හරි රැස්වීමකට සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා. එතන විවිධ අය විවිධ අදහස් ඉදිරිපත් කරනවා. එතකොට මම මගේ අදහස ඉදිරිපත් කරනවා. තවත් කෙනෙක් තවත් අදහසක් ඉදිරිපත් කළා. ඒ අදහස මගේ අදහසට වඩා සියුම්. බොහොම ශ්‍රේෂ්ඨයි, වටිනවා. එතකොට මගේ අදහස යටපත් වෙනවා. එතකොට සමහර විට අපේ හිතේ මමත්වයක් ඇති වෙලා, මාන්නයක් ඇති වෙලා, මම මගේ අදහස ඉස්මතු කරගන්න වෑයම් කරන්න පුළුවන්. ඇත්ත වශයෙන්ම ඒ මගේ අදහස අනික් කෙනාගෙ අදහසට වඩා නිවැරදි වීම නිසා, ශ්‍රේෂ්ඨ වීම නිසාම නෙවෙයි. මේ මගේ අදහස මම කියල ගැනීම නිසා, මගේ කියල ගැනීම නිසා. මේ අදහස, මේ සිතුවිල්ල, පහළ වෙච්ච චේතනාව,

මම කියාගන්නා ගතියක්, මගේ කියාගන්නා ගතියක් නිතැතින් අපි තුළ සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මේ හිතන ක්‍රියාවලිය තුළ අපි මමෙක් ගොඩනගනවා. පුද්ගලයෙක්, පුද්ගල භාවයක්, තැනැත්තෙක් ගොඩනගන ගතිය තියෙනවා.

ඕක තවත් ගැඹුරු කාරණාවක්. ඔය තත්ත්වය මුල් කරගෙන බටහිර දර්ශනවාදයේ කතා කරනවා රෙනේ ඩෙකාට් (René Descartes) කියල දර්ශනිකයෙක්. ("මම සිතමි. ඒ නිසා මම සිටිමි" - Cogito, Urgo sum) මේ හිතන සිතුවිලි තියෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ මම ඉන්නවා කියන පැත්තෙන් තමයි එයා විස්තර කරන්නේ. ඔහු තමාගේ සමස්ත දර්ශනය ගොඩනැගුවේ එතනින්. ඉතින් ඒ කියන්නේ ඒ තරමට මේවා දර්ශනික වශයෙන් පවා වැරදි විදිහට පිළිගත්ත මත බවට පත් වෙලා තියෙනවා. අපි පෙළඹෙනවා අපේ හිතේ සිතුවිලි තියෙනවා නම්, ඉන් අදහස් වෙන්නෙ 'මම' ඉන්නවා කියන තරමට අපි මේවා එක්කො ඒක ඍජුව මම කියාගැනීමක්. එහෙම නැත්නම් ඒවා මගේ කියාගැනීමක්. එහෙමත් නැත්නම් මා තුළ සිතුවිලි තියෙනවා, චේතනා තියෙනවා කියල කියාගැනීමක්. එහෙමත් නැත්නම් මේ සිතුවිලි අස්සේ මේ චේතනා අස්සේ මමෙක් ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, ආත්මයක් තියෙනවා කියාගැනීමක් දක්වා මේක විහිද යන්න පුළුවන්. ඉතින් හරි සංකීර්ණයි. අපිට තේරෙනවා මේ සිතුවිලි හරහා අපි කොයි තරම් නම් පැටලෙනවද, පුද්ගල භාවයක් ඉස්මතු වෙනවද, මම හදගන්නවද, කෙනෙක් තනාගන්නවද කියන එක.

මේ කාරණා අනුව අපිට වැටහෙනවා එතකොට මේ හිතන යන්ත්‍රය පණගත්තහම අපිට ඒකෙ පාලනයක් නැත්නම්, එතකොට ඒකට අපි එක අතකින් මුලින් උදව් කරනවා, මැදිහත් වෙනවා - අපි **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ** සාකච්ඡා කළා වගේ - අන්තිමට එයා විසින් හිතාගෙන හිතාගෙන හිතාගෙන යන තරමට අපිවත් ඒකෙ අල්ලගෙන ඇදගෙන යන තරමට මේක වර්ධනය වුණාට පස්සෙ අපි හරි අසරණයි. ඒක මානසික රෝගී තත්ත්වයක් දක්වා වුණත් යන්න ඉඩ තියෙනවා. අපි දිගින් දිගට හිතනවා. දිගින් දිගට කල්පනා කරනවා. ඊට පස්සෙ නවත්තගන්න බෑ. එක්කො යම් කිසි හිතට දගත්ත වැරදි අරමුණක් ඔස්සේ අපි දිගට කල්පනා කරනවා. ඒකම ඒකම ඒකම

හිතට වද දෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් හිත විවිධ පැතිවල දුවනවා. අරහෙටත් දුවනවා, මෙහෙටත් දුවනවා, අතීතෙටත් දුවනවා, අනාගතේටත් දුවනවා, ඇහැට පෙනිච්ච දෙයක් ඔස්සේ දුවනවා, කනට ඇහිච්ච දෙයක් ඔස්සේ දුවනවා. කිසිම චාරයක් නැති ගතියක්, ව්‍යාකූලත්වයක් අපි තුළ පැන නගින්න පුළුවන්.

මේකෙ තවත් දරුණු පැත්තක් තමයි ඔය දැන් අපි මේ සාකච්ඡා කළේ අර සූක්ෂම වශයෙන් මේ ක්‍රියාවලිය හරහා අපි තැනැත්තෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්, ආත්ම භාවයක් අපි තුළ ගොඩනගාගන්න ආකාරය. එතකොට අපි දැන් හිතන්න පෙළඹුණහම - හරි දැන් මේ හිත හිතනවා, කල්පනා කරනවා. ඒ කියන්නෙ මම ඉන්නවා. දැන් එතකොට මේ මම කියන ආත්ම දෘෂ්ටිය මුල් කරගෙන ඊළඟට අපි විවිධ අතේ කල්පනා කරනවා. ඉතින් ඔන්න ඔය කල්පනා කිරීම් ගැන, ඒකෙ තියෙන භයානකකම ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් විස්තර කරනවා මජ්ඣිම නිකායේ **සබ්බාසව සූත්‍රයේදි**. දැන් අපි මම කියල හදගෙන, කෙනෙක් ඉන්නවා මම ඉන්නවා කියල හිතාගෙන දැන් අපි කොහොමද කල්පනා කරන්නෙ? සියුම්ව හිතන්නෙ කොහොමද? එතකොට අපි සමහර විට කල්පනා කරන්න පුළුවන් අතීතය මුල් කරගෙන. අතීතයේ මම හිටියද? දැන් මේ පින්වතුන් කල්පනා කරල ඇති නේ සමහර විට. එතකොට අතීතයේ මම හිටියෙ නැද්ද? මං මේ එකපාරටම පහළ වුණාද? මේකද මගේ පළවෙනි ආත්මභාවය? අතීතයේ මම කවුරු වෙලාද හිටියේ? මම දෙවි කෙනෙක් වෙලා හිටියද? මම තිරිසන්ගත සත්ත්වයෙක් වෙලා හිටියද? මම මනුස්සයෙක් වෙලා හිටියද? ගිය ආත්මේ මං කවුරු වෙලාද හිටියේ? ඉතින් මේ වගේ විවිධාකාර මත අපේ ඔළුවට එනවා. අදහස් එනවා. අපි සමහර විට හොයාගන්න උත්සාහ කරනවා. පෙර භව ගැන කියන කෙනෙක් ගාවට යනවා. ඉතින් පුදුම උනන්දුවක් ඇති වෙනවා. ඒ තරමට අපේ හිත්වල දැන් මම ඉන්නවා කියල අරගෙන ඒ දැන් ඉන්න මම අතීතයේ හිටියද? කවුරු වෙලාද හිටියේ? කියල හිතන්න අපි පෙළඹෙන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ ඒ අතීතයේ හිටිය මම කොයි විදිහටද කටයුතු කළේ? එතකොට මම කෑවෙ බිව්වෙ මොනවද? මම ඇසුරු කළේ කාවද? මොන වගේ ජීවිතයක්ද මම ගත කළේ? කුසල් දහම් කරල තියෙනවද? අකුසල් කරල තියෙනවද? ඉතින් එතකොට ඒ ජීවිතේ ගත

කරපු ආකාරය පිළිබඳවත් අපේ හිතේ සිතුවිලි පහළ වෙන්න පුළුවන්. දැන් මේ තනිකර ආත්ම දෘෂ්ටියකින්, අයෝනිසෝ මනසිකාරයකින් අපි මේ අතීතය මුල් කරගෙන හිතන හැටි බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කරල දෙනවා.

ඊට පස්සෙ ඔහොම හිතනකොට තව කෙනෙකුට කල්පනා වෙන්න පුළුවන් ඒ අතීත ආත්ම භාවයට කොහෙන්ද එයා ආවේ? වෙන කොහේ ඉඳලද මෙතෙන්ට ආවේ? අපි හිතමු අපි හිතාගත්තා ගිය ආත්මෙ මම දෙවි කෙනෙක් වෙලා තමයි හිටියේ. ඒ දෙවි කෙනා වෙන්න කලින් මම කවුරු වෙලාද හිටියේ? මේකෙ සීමාවක් නෑ එතකොට. ආත්ම දෘෂ්ටියක් මුල් කරගෙන අපි පැටලෙන්න ගන්නවා. අතීතය මුල් කරගෙන දිගින් දිගට දිගින් දිගට හිතාගෙන යන්න පුළුවන්. ඉතින් මේකෙ භයානකකම තමයි ඇතැම් කෙනෙක් භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා සමහර විට පුබ්බේනිවාසානුස්සති ඥානයක් එහෙම උපදවාගත්තොත් සමහර විට එයාට ඕවා ටිකක් පේන්නත් පුළුවන්. පෙනිලා ඒ ඔස්සේ විවිධ දෘෂ්ටි ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා **පුබ්බන්තකප්පිකා** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා **බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රයේදී** එහෙම ඒ පුබ්බේනිවාසානුස්සතියක් හරහා ඇති වෙන්න පුළුවන් විවිධාකාර දෘෂ්ටීන් මේ භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා. එතකොට මේ පුබ්බේනිවාසානුස්සතියක් උපදවාගෙන. අභිඤ්ඤාවක් උපදවාගෙන. ඒ හරහා කොහොමද අපි පැටලෙන්නේ? ඉතින් ඇත්තටම භාවනා කරන්න පෙළඹෙන්නෙත් බොහොම අතළොස්සක් දෙනා. හැබැයි ඒ අයත් මේ විදිහට ගැඹුරකට යන්න ගිහිල්ලා, සමථයෙන් අර වගේ අභිඤ්ඤාවක් උපදවාගෙන අතීත භව බලන්න ගිහිල්ලා, මම හිටියා කියල හිතාගෙන, මම මෙන්න මෙහෙමයි හිටියේ කියල හිතාගෙන දිගින් දිගට හිතන්න ගියොත් ඉතින් ඒ අය තුළිනුත් තව තව දෘෂ්ටි පහළ වීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. සමහර විට ඒ අයත් දෘෂ්ටිගත වෙලා අනිත් අයටත් ඒක පතුරවන ගතියට පවා පත් වෙන්න පුළුවන්.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ සබ්බාසව සූත්‍රයේදි අනාගතේ මුල් කරගෙනත් අපේ හිතේ විවිධ අදහස් පහළ වෙන්න පුළුවන්. අනාගතේ මම ඉන්නවද? අනාගතේ මම නැද්ද? ඒ

කියන්නෙ මේ ආත්ම භාවය මගේ අන්තිම ආත්ම භාවයද? මම මෙතනින් විනාශයිද? උච්ඡේදයට ලක් වෙනවද? එහෙම නැත්නම් මම අනාගතේ ඉන්නවද? මම අනාගතේ නැද්ද? මම අනාගතේ කවුද වෙන්නේ? කවුරුන් වශයෙන් උපදීද? අනාගතේ මොන වගේ පැත්තක්, මොන වගේ අය මට ඇසුරු කරන්න ලැබෙයිද? නැත්නම් මොන වගේ පරිසරයක් මට ලැබෙයිද? මොන වගේ ජීවිතයක් ගත කරන්න ලැබෙයිද? ඉතින් ඒ වගේ දෙයක්. ඊට පස්සේ අනාගතේ ඒ භවයෙන් පස්සෙ මම කවුරු බවට පත් වෙයිද? ඉතින් එතකොට අපිට මේ ආත්ම දෘෂ්ටියක් හදගත්තට පස්සේ, අයෝනිසෝ මනසිකාරයකින් අපි හිතන්න ගත්තට පස්සේ මේකෙ සීමාවක් නෑ. අතීතය මුල් කරගෙන මේ වගේ අපිට හිතාගෙන යන්න පුළුවන්. අනාගතය මුල් කරගෙන මේ වගේ අපිට හිතාගෙන යන්න පුළුවන්. ඉතින් වර්තමානයේදිත් මේ වගේම හිතන්න පුළුවන්. දැන් මම ඉන්නවද? මම නැද්ද? මම කවුද? දැන් මට කොහොමද? මම මෙතෙන්ට ආවෙ කොහෙන්ද? මෙතනින් පස්සෙ මං කොහෙද යන්නෙ? එතකොට මේ විදිහටත් හිතන්න පුළුවන්. එතකොට මේ මම ඉන්නවා, කෙනෙක් ඉන්නවා කියන ආත්ම දෘෂ්ටියක් මුල් කරගෙන අපිට විවිධ අතේ හිතන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට හරි සංකීර්ණයි. එතකොට මේ හිතීම් ක්‍රියාවලිය අපිව දෘෂ්ටිගත කිරීමකට ලක් කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ විදිහට කවුරු හරි දිගින් දිගට එහෙම හිතුවොත් එයාගෙ හිතේ දෘෂ්ටි හයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ හයෙන් එකක් හෝ කීපයක් හෝ ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ එයාට හිතෙන්න පුළුවන් මේ ඉන්නා මම මේ ඉන්නා මම ගැනම තව දුරටත් අධ්‍යයනයක් කරන්නේ. එහෙම නැත්නම් ඉන්නා මම අනාත්මයක් ගැන තමයි මේ අධ්‍යයනයක් කරන්නේ. එහෙමත් නැත්නම් අනාත්මයකින් ඉන්න මම ආත්මය ගැන තමයි අධ්‍යයනයක් කරන්නේ. එතකොට ඔය වගේ බොහොම සියුම් අන්දමේ විවිධ දෘෂ්ටීන්, හිතාගැනීම්, වැරදි නිගමන අපේ ඔළුවට එන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අයෝනිසෝ අන්දමකින් - ඒ කියන්නේ වැරදි අන්දමකින් ආත්ම දෘෂ්ටියක් මුල් කරගෙන අපි කරන මෙන්න මේ සිතාගැනීම් හරහා අපි පුදුම පටලැවිල්ලක් කරගන්නවා. අපි තුළ දෘෂ්ටි ජාලාවක් ඇති වෙනවා.

දෘෂ්ටි කාන්තාරෙක අපි අතරමං වෙනවා. මෙතන තියෙන්නෙ දෘෂ්ටි කාන්තාරයක්, දෘෂ්ටි ජාලාවක් කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම බැරෑරුම් විදිහට මේ තත්ත්වය දේශනා කරනවා.

අපි ගිය සතියෙදිත් කතා කළා කොහොමද අපි මේ ඉඳුරන් හරහා දේවල් හඳුනගන්න ගිහිල්ලා ඒ සියුම් මට්ටමේදිම පටලවාගන්නේ කියලා. සංඥා විපල්ලාස වශයෙන් අපි තේරුම්ගත්තා. අනිත්‍යය අනිත්‍යය වශයෙන්, දුක දුක වශයෙන්, අනාත්මය අනාත්මය වශයෙන්. අසුභයක් අසුභයක් වශයෙන් අපිට තේරෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් අපි එතෙන්දි පටලවගන්නවා මේ අනිත්‍ය තැන අපි නිත්‍යයි කියල සලකගන්නවා. දුකක් තියෙන තැන අපි සැපක් තියෙනව කියල හිතාගන්නවා. අනාත්ම වූ තැනක අපි ආත්මයක් තියෙනව කියල හිතාගන්නවා. ඊළඟට අසුභයක් තියෙන තැනක අපි සුභයක් තියෙනවා කියල හිතාගෙන ඒ අනුව තමයි අපි හඳුනාගැනීම් කරන්නේ. හඳුනාගැනීම් මත පදනම් වෙලා තමයි අපි විතර්ක කරලා අන්තිමට ප්‍රපංච කරන්න පෙළඹෙන්නේ. එතකොට චිත්ත විපල්ලාස මට්ටමක් දක්වා දිවෙනවා. එහෙමත් ගිහිල්ලා තමයි අන්තිමට දිට්ඨි විපල්ලාස හම්බ වෙන්නේ. දැන් ඉතින් හරි අමාරුයි හොල්ලන්න. ඒ දෘෂ්ටිගත වුණා, නැත්නම් මිථ්‍යා දෘෂ්ටියකට අහු වුණා. ඒ තත්ත්වයට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා එක අතකින් මේ සිතන ක්‍රියාවලිය අපිට තේරුණාට 'මෙක මේ අහිංසක ක්‍රියාවක්. මෙකට ගානක් වියදම් වෙන්නෙත් නෑ. මට වැඩිය මහන්සි වෙන්න ඕනිත් නෑ. මට නිකන් නොමිලේම ලැබිල තියෙනවා හිතන්න පුළුවන්කම. ඉතින් මං හිතනවා' එහෙම කියල තමයි අපි හිතාගෙන ඉන්නේ. එහෙම හිතන්න ගිහිල්ලා කොයි තරම් නම් අපි පැටලෙනවද? ඒ හරහා අපි මානසිකව වෙහෙසකට ලක් වෙනවද? දුකකට පත් වෙනවද? අපි අඬනවද? නැත්නම් හිතේ ද්වේෂයක් වෛරයක් ඇති කරගෙන අනික් අයත් එක්ක අඬදබර ඇති කරගන්නවාද? ඉන් එහා ගිහිල්ලා, එහෙමත් නැත්නම් අපි ඒවම මත පදනම් වෙලා රෝගී තත්ත්වවලට පත් වෙනවද?

ඉතින් මේ කාරණා ගැන අපි හිතලා බලන එක වටිනවා. ඉතින් එතකොට එහෙනම් අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි මේ තත්ත්වයන් තේරුම් අරගෙන මේවායින් මිදෙන්න. ඉතින් ඒක තමයි මේ

දේශනාවලියේ ඊළඟ කොටස්වලදී අපි සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. එතකොට අපි මේවායේ බැඳීරුම්කම තේරුම්ගත යුතුයි. අපේ හිතට හිතන්න හැකියාව තිබුණු පමණින් ඉබාගාතෙ යන්න ඉඩ දුන්නොත් අපිමයි අසරණ වෙන්නේ. ඒ වගේමයි මේකෙ හරි සූක්ෂ්ම පැති තියෙනවා. විවිධ පැතිවලින් හිතීමේ හැකියාවන් තියෙනවා. සිතුවිලි පහළ වීමේ විවිධ ප්‍රවණතා තියෙනවා. අපිට තව දුරටත් සූක්ෂ්මව සොයා බලන්න පුළුවන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කොයි තරම් නම් ගැඹුරකට, කොයි තරම් නම් සියුම්ව මේ දේවල් පහදලා දීලා තියෙනවද කියලා. එතන තමයි ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඒ ශාස්තෘත්වයේ, මේ දහමේ පුදුම ගැඹුරක් වටිනාකමක් යෝගාවචරයෙකුට තේරෙන්න ගන්නේ. කොයි තරම් නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ මනසේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලිය ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කරලා සියුම්ව දකලා අපිට කියල දීලා තියෙනවද? ඒක තේරෙන්න තේරෙන්න තමයි අපිට බුද්ධ ගෞරවය තව තව පහළ වෙන්නේ. ශ්‍රද්ධාව පහළ වෙන්නේ. මේ දහම තුළ තව දුරටත් ගැඹුරට මේ හිත හදන්න අපි පෙළඹෙන්නේ. උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. සතිපට්ඨානයක් වඩන්නේ ඉතින් ඒ අනුවයි.

ඉතින් ඒ නිසා අදත් අපි උත්සාහවන්ත වෙමු මේ කාරණා තේරුම් අරගෙන අපේ හිත ඇතුළේ මේ තරම් ව්‍යාකූලත්වයක්, වික්ෂිප්ත භාවයක් ඇති වෙන්න නොදී මේක රැකගන්න. ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන කරුණු ඉෂ්ට කරගන්න. අවශ්‍ය කරන අභ්‍යාසවල යෙදෙන්න. අප්‍රමාදීව කටයුතු කරන්න. ඒ සඳහා වෑයම් කරන්න කියල ආරාධනා කරමින්, අද දවසේ ධර්ම දේශනාව මම අවසන් කරනවා. සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ඛජ්ජනීය සූත්‍රයේ සඳහන් "සංඛතය අභිසංස්කරණය කරනවා යන අර්ථයෙන් සංඛාර වේ" යන්න උදහරණ මගින් පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: දැන් මං ඇත්තටම ධර්ම දේශනාවෙදිත් උදහරණ කීපයක් දෙන්න වැයම් කළා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සංස්කරණ කිරීම, නැත්නම් සංඛතය අභිසංස්කරණ කිරීම පැති පහකින් විස්තර කරනවා. එකක් තමයි රූප තව දුරටත් රූප වීම පිණිස අපි සංස්කරණ කරනවා. නැත්නම් වේදනා තව දුරටත් වේදනා වශයෙන් සංස්කරණ කරනවා. දැන් ස්කන්ධ පැත්තෙන්මයි විස්තර කරන්නේ. මොකද, මේ ස්කන්ධ පබ්බයේ තියෙන, නැත්නම් ස්කන්ධ සංයුක්තයේ තියෙන සූත්‍රයක් මේ ඛජ්ජනීය සූත්‍රය කියන්නේ. ඊළඟට සංඥා. හිතන්න අපේ හිතට පුංචි සංඥාවක් ආවා. අපි හිතමු රූපයක් මතක් වුණා කියලා. නේද? මනසට චිත්ත රූපයක් මැවුණා. අපි ඒ චිත්ත රූපය මත කොයි තරම් නම් ගොඩනගනවද? අපි හිතමු මගේ දරුවා මතක් වුණේ. දරුවා දැන් කෑවද දන්නෙත් නෑ, බිව්වද දන්නෙත් නෑ, ඉස්කෝලෙ ගියාද දන්නෙත් නෑ, ඉස්කෝලෙ ගිහින් ආවද දන්නෙත් නෑ. එතකොට මේ ආපු ඒ සංඥාව මත අපි ගොඩනගනවා. ඒ සංඥාවට කෙනෙක් ආරෝපණය කරනවා, පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරනවා. එහෙම කළාට පස්සෙ එයා ගැන - දැන් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා නේ. නේද? - එයා ගැන මගේ හිතේ සතුටක් ඇති වෙනවා, දුකක් ඇති වෙනවා, ආදරයක් ඇති වෙනවා, අකමැත්තක් ඇති වෙනවා. එතකොට දැන් හිත ඇතුළේ තව තව ගොඩනැගෙනවා. එතකොට මේ සංස්කරණ රාශියක් දැන් මේ හිත ඇතුළේ ගොඩනැගීම සඳහා මේ සංඛාර ස්කන්ධයේ තියෙන ඒ ප්‍රවණතාව තමයි මුල් වෙන්නේ. **සඞ්ඛතං අභිසඞ්ඛරොන්ති.** එතකොට මේ සංඥාව කියන්නෙත් සංඛතයක්. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වෙච්ච දෙයක්. ඵස්ස පච්චයා සඤ්ඤා කියල එතකොට ස්පර්ශයෙන් තමයි එතකොට මේ සංඥාත් හට අරන් තියෙන්නේ. එතකොට මේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත්ත සංඥා මම තව දුරටත් සංස්කරණය කිරීමකට බඳුන් කරනවා. ඒකට තව තව මං හැඩතල එකතු කරනවා. තව තව මං වර්ණගන්වනවා. තත්ත්වගත කරනවා.

නේද? එතකොට ඔන්න ඔය කාරණාව හිත ඇතුළෙ අපි සිද්ධ කිරීම එතකොට මේ **සඞ්ඛතං අභිසඞ්ඛරොන්ති** කියන කාරණාව තමයි. එතකොට ඒක සංඥා ස්කන්ධයේ වීම ගැන තමයි දැන් මම මේ තව උදාහරණයක් දුන්නේ.

එතකොට තවත් මම උදාහරණයක් දුන්නා - සිතුවිලි. අපේ හිතේ චේතනාවක් පහළ වුණා. පුංචි සිතුවිල්ලක්. අපි හිතමු නිකන් අපි ඉන්නකොට හිතට සිතුවිල්ලක් ආවා. අදහසක් ආවා. හැබැයි ඒ අදහස අපි සිතුවිල්ලක් වශයෙන් දැකලා ඉවත් වෙන්න ඉඩ දෙනවා වෙනුවට ඒ සිතුවිල්ල මත මම ගොඩනගන ගතියක්, ඒකට තව තව කෑලි මූට්ටු කරන ගතියක්, නිකන් අපි දැලක් වියාගෙන යනවා වගේ ඒක විහිදගෙන විහිදගෙන යන ගතියක්; සිතුවිලි පැත්තෙන් නේ අපි දැන් කතා කරන්නෙත් මේ ප්‍රපංච දක්වා යන ගතිය - විතර්ක ප්‍රපංච වීම. එතකොට විතර්කයක් අපේ හිතේ පහළ වුණා. ඒ විතර්කය මත අපි තව තව විතර්ක පහළ කර කර, සිතුවිලි පහළ කර කර අන්තිමට එහෙම යන ගමනෙදි යම් තැනකදි අපිට මේ පාලනය ගිළිහෙනවා. දැන් හිතල බලන්න අපි වාහනයක් අරගෙන ඒ වාහනය අපි පදවගෙන යනවා. වාහනය පදවගෙන යද්දි අපි හිතමු අපි ඕනෑවට වඩා වේගය වැඩි කළා කියලා. මොකද වෙන්නේ? යම් අවස්ථාවක් එන්න පුළුවන් අපිට අපේ පාලනයෙන් ගිළිහෙනවා මේ වාහනයේ වේගය වැඩිකම නිසාම. අන්න ඒ වගේ තමයි අපේ හිතත්. මේ මුල් මට්ටමේදි - අර අපි **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ** විස්තර කළ ආකාරයෙන් - මුලදි නිකන් මගේ පාලනය යටතේ වගේ තමයි මම හිතන්නේ. මමමයි හිතන්නේ. මට ඕන දේ මම හිතනවා. මම පොඩ්ඩක් කල්පනා කරල බලනවා. අතීතයේ මෙහෙම වුණා නේද කියල හිතල බලනවා. අනාගතයේ මෙහෙම වෙයි කියල හිතල බලනවා. ඔහොම ටික ටික මම අර හිතීම් ක්‍රියාවලියට පණ දෙනවා. හැබැයි ඒකෙ යම් අවස්ථාවක් එනවා ඒකෙන් එන ගැම්ම නිසා, ඒකෙන් එන ඒ ප්‍රවණතාව උත්සන්න වෙලා අන්තිමට දැන් මම පණ දෙන්න දෙයක් නෑ. මම මොකුත් ඒකට උත්තේජනයක් දෙන්න දෙයක් නෑ. එයා විසින්ම ඒ වැඩේ කරගෙන යනවා. හිතන වැඩේ හිත විසින්ම කරගෙන යනවා. ඒ හිත විසින් කරගෙන යාම කොයි තරම් දුරට ප්‍රබලද කියනවා නම් අන්තිමට මට නවත්තගන්නත් බෑ. එයාම ඒක දැන් එහෙට මෙහෙට අතීතෙට

අනාගතේට දගෙන දගෙන දගෙන දිගට දිගට හිතාගෙන හිතාගෙන යනවා. දැන් මම අසරණයි. මට නවත්තගන්නවත් බෑ. ඔන්න ඔය තත්ත්වය තමයි ප්‍රපංචකරණ මට්ටම කියල කියන්නේ. ඉතින් එතකොට මුලදි මේ සංඛතයක් වශයෙන් ආපු ඒ සිතුවිල්ල මත තමයි අභිසංස්කරණය කෙරුණේ, හෝ ඊළඟට මම මැදිහත් වෙලා කෙරුවේ. අන්තිමට දැන් මම තමයි ඒකෙ වහලෙක් බවට පත් වෙන්නේ. එතකොට මේ සංස්කාර ස්කන්ධයේ තියෙන මෙන්න මේ සංඛතයක් අභිසංස්කරණය කිරීම කියන ක්‍රියාවලිය මේ ප්‍රපංච සඳහා සෑහෙන දයකත්වයක් සපයනවා.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, 'නිමිතිකරණය සඳහා හේතු වන රාග, ද්වේෂ, මෝහ දුරු කිරීමකින් තොරව මමෙක් හදන්න හිත පොළඹවන නිමිතිකරණය දුරු කළ නොහැක'. මේ කරුණ සහ ඊට වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදව තව දුරටත් පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> අපිට මෙහෙම කතා කරන්න පුළුවන්. නිමිතිකරණය කියන්නෙ මොකක්ද? දැන් අපි හිතමු මෙහෙම. දැන් අපි ඇහෙන් රූපයක් බලනවා. හිතන්න යම් කිසි දසුනක් තියෙනවා. ඒක දිහා අපි බලනවා. අපි බලනවා කිව්වහම දැන් අපි එතනට ගිහිල්ලා බලනවත් නෙවෙයි. ඒක නිකන් ඇහේ ගිහිල්ල වදිනවත් නෙවෙයි. නමුත් ඒ දකින දර්ශනයෙන් යම් කිසි සංකේත ටිකක්, යම් කිසි නිමිති ටිකක්, යම් කිසි සලකුණු ටිකක් තමයි අපි උකහාගන්නේ. නේද? ඒ ටික අනුසාරයෙන් තමයි මම 'ආ මෙන්න මේකනේ මං මේ දැක්කේ. මේ දිය ඇල්ලක් නේ මං මේ දැක්කේ' කියල එතකොට මම හඳුනගන්නවා. එතකොට මගේ කලින් ඇති කරගත්ත යම් සංඥා පද්ධතියක් තියෙනවා. තේරුම්ගත්ත, මම ඉගෙනගත්ත යම් සංඥා පද්ධතියක් තියෙනවා. එතකොට දැනට මේ පේන දර්ශනයෙන් මම උකහාගත්ත යම් නිමිති ටිකක් තියෙනවා. සංකේත ලකුණු ටිකක් තියෙනවා. අර කලින් ටිකයි මේ ටිකක් ගැළපිලා ආවහම මම කියනවා 'ආ මේ දිය ඇල්ල නේ' කියලා මම හඳුනාගැනීමක් කරනවා. එතකොට මේ හඳුනාගැනීම සඳහා එහෙනම් මේ සංකේත, සංඥා මුල් වෙනවා. එතකොට ඒ මතින් අපි ගොඩනගලා ටක් ගාලා හඳුනගන්නවා. ඉතින් මේක මම දැන් මෙහෙම

විස්තර කළාට ක්ෂණයෙන් වැඩේ වෙලා ඉවරයි. දැන් එතකොට මේ හඳුනාගැනීම් ක්‍රියාවලිය - දැන් හිතන්න අපි දිය ඇල්ලක් දැක්කේ. ඉතින් අපි කියනව නේ 'ආ පුදුම ලස්සනයි මේ දිය ඇල්ල'. අතේ තිබුණ නම් එහෙම අපේ ජංගම දුරකථනය ඊළඟට අපි පෙළඹෙනවා නේ දැන් මේකෙ ඡායාරූපයක් ගන්නත්. ඉතින් ඇයි එහෙම කරන්නේ? එතකොට එහෙනම් අපේ හිත ඇතුළේ මේ නිමිති අනුසාරයෙන් අපි ඒක දැකල අවසන් කරන්නෙ නැහැ. දැන් අපේ හිත ඇතුළෙ ඒ හා සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි කැමැත්තක් ඇති වෙලා ආශාවක් ඇති වෙලා. නේද? හැබැයි හැමදම දැකපු කෙනෙක් ඉන්නවයි කියල හිතන්නකො. දැන් දිය ඇල්ල ගාවට මම ගියේ මේ අවුරුදු ගානකට පස්සෙ. අද තමයි මම එක්කො ඒ දිය ඇල්ල දැක්කේ. ඉතින් මට පුදුමාකාර සතුටක් ඇති වෙලා මම මේ දඟලනවා. හිතන්න දිය ඇල්ල ගාව ඉන්න දුප්පත් මනුස්සයෙකුට හැමදම ඕක පේනවා. ඉතින් ඒ මනුස්සයාට ගානක් නෑ නේ. එතකොට එයාට දැන් මේක සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත් වෙලා. එයාට මේ දිය ඇල්ල දැක්ක කියල හිතේ කිසිම අර වගේ උද්දාමයක් ඇති වෙන්නෙ නෑ. එහෙනම් එයාගෙ හිතේ මේ නිමිතිකරණය සඳහා ඒ වුවමනා කරන රාග ද්වේෂ මෝහ දැන් එතෙන්දි ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නැති තරම්. නේද?

එතකොට එහෙනම් මේ දර්ශනයම නෙවෙයි මේකට වග කියන්නේ. හිත ඇතුළේ පහළ වෙන මේ සිතුවිලි ජනනය කරන්න හිත ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි, ඊට අනුරූපව අපි කය වචනය හසුරුවන හැටි ක්‍රියාත්මක කරන්න මුල් වෙන්නෙ ඒ දර්ශනයම නෙවෙයි. දිය ඇල්ලම නෙවෙයි. ඒකෙ නෙවෙයි මේ කටයුත්ත තියෙන්නේ. නේද? එහෙනම් ඒ කටයුත්ත සඳහා ඒකට දායක වෙච්ච අපේ හිත ඇතුළෙ තියෙනවා රාග ද්වේෂ මෝහ. ඉතින් ඒ නිසා එතන මුල් වෙලා තමයි මම නිමිතිකරණයකට පෙළඹෙන්නේ. දැන් හිතන්න මම මේ දැකපු දේ ගැන මගේ හිතේ ලොකු ආශාවක් ඇති වුණොත් ඔන්න මම ටිකක් තව ළඟට ගිහිල්ලත් බලනවා. නේද? මට මෙතන ඉඳන් හොඳට බලාගන්න බැරි නම් තව ළඟට ගිහිල්ලා බලනවා. ඒ කෝණය හොඳ නැත්නම් මම තවත් කෝණයකින් ගිහිල්ල බලනවා. එහෙමනේ දැන් සාමාන්‍යයෙන් ඡායාරූප ගන්නේ. තව ඇන්ගල් එකකින් ගන්නවා කියල කියන්නේ. එතකොට අපි ඒ විදිහට කායික වශයෙන්, වාචසික

වශයෙන්, මානසික වශයෙන් ක්‍රියාත්මක භාවයකට ලක් වෙනවා. මොකද, මම තව තව නිමිති ගන්න පෙළඹෙනවා. දැන් එතකොට අපේ හිත් ඇතුළෙ අපි හිතනවා, කල්පනා කරනවා, ප්ලෑන් කරනවා. එහෙම කරලා අපි තව තව නිමිති ගනිමින් දැන් ඒකත් එක්ක කටයුතු කරනවා.

මහා වේදල්ල සූත්‍රයේදි සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ ඔය කාරණාව පෙන්නල කියනවා **රාගො ඛො ආවුසො නිමිත්තකරණො, දොසො නිමිත්තකරණො, මොහො නිමිත්තකරණො.** ඒ කියන්නෙ අපේ හිත ඇතුළේ රාගය ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, ඊට හැකියාවක් තියෙනවා නිමිතිකරණයක් කරන්න. ඊළඟට අපේ හිත ඇතුළේ ද්වේෂයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, ඒ කියන්නෙ දෝස මූලය තියෙනවා නම් - අහල ඇති නේ ලෝභ දෝස මෝහ කියලා අකුසල් මුල් තියෙනවා නේ. නේද? - එතකොට මේ දෝස කියන ඒ අකුසල මූලය ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, ඒකෙන් පුළුවන් මේ නිමිතිකරණයට යම් කිසි බලපෑමක් එල්ල කරන්න. **මොහො ඛො ආවුසො නිමිත්තකරණො** අපේ හිතේ තියෙන අවිද්‍යාවට මෝහයටත් පුළුවන් මේ නිමිතිකරණය සඳහා පෙළඹවීමක් ඇති කරන්න.

ඉතින් ඒ නිසා අපි රූප බලද්දි, ශබ්ද අහද්දි, ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාණය, රස ස්පර්ශ කරද්දි, වේදනාවක් වුණත් පරිහරණය කරද්දි, සංඥා පරිහරණය කරද්දි මේ හැම තැනම අපි නිමිති අනුසාරයෙන් තමයි මේ අත්දැකීම් ලබන්නේ. අපි ඒවට ඇති කරගන්නා කැමැත්ත, අභිරුචිය, අකමැත්ත ඒ ඔක්කොම මත ඇත්තටම ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ අපේ ඇතුළෙ තියෙන රාග ද්වේෂ මෝහ. අපි තමයි වටිනාකමක් දෙන්නෙ ඒවට. අපි ආරෝපණය කරනවා.

<u>ප්‍රශ්:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා සතිමත් භාවනාවේ නිතර නිතර යෙදෙන යෝගාවචරයෙක් වෙමි. එදිනෙදා සාමාන්‍ය කටයුතුවලදී එහෙ මෙහෙ ගමන් කිරීමේදී බොහෝ දුරට සතිමත්ව ඇවිදීමට දැන් පුළුවන් බව වැටහේ. නමුත් පෙරදී මෙන් 'මම ඇවිදිනවා' කියන සිතුවිල්ල ගන්නේ නැහැ. 'මමෙක්' කියල මුළාවකින් සිතාගන්නවා වෙනුවට, දැන් මේ ධාතුන්ගේ ක්‍රියාත්මක වීමක් අනුව 'යෑමක් සිදු වෙනවා' කියල පෙරටත් වඩා හොඳින් අවබෝධ කරගෙන තියෙනවා. මේ සියලු ක්‍රියාවන් හේතුවක් නිසා සිද්ධ වෙන බවත්, ඒ

හේතුව බිඳී යාමෙන් නිරුද්ධ වෙන බවත් අවබෝධ කරගෙන සිටිමි. ඒ නිසාම මට එදිනෙදා ජීවිත ගනුදෙනුවලදී බාහිර රූප කෙරෙහි තිබුණු ඇලීම, බැඳීම, මුළාව බොහෝ විට ටිකින් ටික නැති වී යන්න පටන් අරන් තියෙන බව දැනෙනවා වගේම, ඒවා ඔස්සේ කතන්දර ගොතමින් ප්‍රපංච හදගන්න එකත් සෑහෙන්න අඩු වෙලා තියෙන බව දැනෙනවා. නමුත් ඒ බව අනිත් අයට නොහඟවා ඒ අය සමග එදිනෙදා කටයුතුවල සාමාන්‍ය විදිහටම නිරත වෙනවා. ඔබවහන්සේගෙන් ධර්මාවවාද පතමි.

<u>පි:</u> ඉතින් ඒක තමයි වෙන්නත් ඕනි. ඒ කියන්නෙ අපි මේ කටයුත්ත කරද්දි අනික් අයට කියාපෑමක් නෙවෙයි නේ මෙතන කරන්නේ. අවශ්‍ය නැහැ නේ. හැබැයි භාවනාව කෙරිලා තියෙනවා. සතිපට්ඨානයක් වැඩිලා තියෙනවා. එතකොට සතිපට්ඨානයක් වඩද්දි - දැන් විශේෂයෙන් මෙතෙන්දි ධාතු මනසිකාරයක් වැඩිලා තියෙන්නේ - කායානුපස්සනාව, ධාතු මනසිකාරයක් වඩද්දි එයා හිත තුළ සතිමත් භාවයක් දියුණු කරගෙන, සමාධිමත් භාවයක් දියුණු කරගෙන, හොඳට වීර්යය සම බර කරගෙන - ඒ කියන්නෙ අවශ්‍ය කරන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් ටික අවශ්‍ය පමණට තියාගෙන දැන් මේ කයේ මේ රූපවල තියෙන පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ කියන මේ ලක්ෂණ හොඳට තේරුම් අරගෙන ඒ කරන භාවනාව කෙරිලා තියෙනවා. ඒක කරද්දි හිතේ සිද්ධ වෙන පරිවර්තනය තමයි, එයාට තේරෙනවා දැන් මෙතන මේ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් කියලා, පුරුෂයෙක් ස්ත්‍රියක් කියලා ගන්න දෙයක් නෑ. මෙතන මේ කයේ තියෙන්නෙ හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්. ඊට පස්සෙ එයාට සමහර විට ඒ ඇති කරගත්ත අවබෝධයම බාහිරටත් දල දකින්න පුළුවන් 'ආ මේ එළියෙ තියෙන්නෙත් ඔච්චරයි,නේ'. අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වශයෙන් දැන් බලන්න පුළුවන්. ඇතුළතත් දැන් මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය එයා හොඳට තේරුම්ගත්තා. ඊට පස්සෙ නය විපස්සනාවකින්, අනුමාන ඥානයකින් දැන් එයාට තේරෙනවා මේ එළියෙ තියෙන්නෙත් ඔච්චර තමයි. දැන් එතකොට කොයිකටද වටිනාකමක් දෙන්නේ? අපි වටිනාකමක් දුන්නොත්, මම හම්බ වුණොත්, මම හොඳයි කියාගත්තොත් නේ සිතුවිලි පහළ වෙන්නේ. ප්‍රපංච කෙරෙන්නේ. එළියෙ අපිට වස්තුවක් හම්බ වුණොත්, ඒක හොඳයි කියාගත්තොත්, ඒකට වටිනාකමක් දුන්නොත් නේ අපිට ඒ ගැන ලොකු කැමැත්තක් අකමැත්තක් ඇති

වෙලා සිතුවිලි පහළ වෙන්නේ. ප්‍රපංච පහළ වෙන්නේ. දැන් එහෙම දෙයක් නෑ නේ. හැම තැනම නිකන් හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් නේ.

එහෙනම් අර හිතේ තිබිච්ච ඒ ප්‍රපංච කිරීමේ ප්‍රවණතාවට සෑහෙන්න පහරක් වැදිල තියෙනවා මේ සත්‍යාවබෝධය හරහා. නේද? අපිට දැන් යම් පමණකට මේ භෞතික වස්තූන් කියාගත්ත දේවල්වල තියෙන යථා ස්වභාවය වැටහිලා, දැන් අර ප්‍රපංචකරණයට යම් පමණක පහරක් එල්ල වෙලා, දැන් ප්‍රපංච අඩු වෙලා. නේද? හිත කියවන ගතිය අඩු වෙලා. දැන් එයාට තේරෙනවා මේකෙ තියෙන්නෙ හරි හර සුන් ගතියක්. ඇතුළෙ සාරයක් කියල දෙයක් නෑ. ගන්න කියල දෙයක් මෙතන ඇත්තෙ නෑ. වටිනාකමක් කියල දෙන්න දෙයක් මෙතන නෑ. හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් තියෙන්නේ. දැන් ඉතින් මම මේක ගැන ලොකුවට කතා කරන්න, හිතා බලන්න, කල්පනා කරන්න, ප්‍රපංච කරන්න යනවා කියන්නේ නිකන් කාලය කා දැමීමක්. නාස්ති වීමක්. මට පුළුවන්ද මේක දැක්කා, දැක්ක මතින් නතර වෙන්න? ඇහුණා, ඇහුණ මතින් නතර වෙන්න? දැනුණා, දැනුණ මතින් නතර වෙන්න පුළුවන්ද? දැන් එතකොට එහෙනම් එයාට ශික්ෂණයක් තියෙනවා මේ සතිපට්ඨානය තුළින් ගොඩනගාගන්නා ඒ කුසලතාව පුළුවන්ද තව දුරටත් ප්‍රපංච සමනය කරන්න පාවිච්චි කරන්න. විතර්ක සමනය කරන්න පාවිච්චි කරන්න. හිත සන්සුන් කරන්න පාවිච්චි කරන්න. තව දුරටත් තමා තුළ නුවණ උපදවගන්න පාවිච්චි කරන්න.

ඉතින් ඒක තමයි ප්‍රතිපදාව විය යුත්තේ. ඉතින් ඔය ප්‍රතිඵලය හොඳයි. තව දුරටත් ඕනි නම් අපිට පුළුවන් මේ තත්ත්වය තව වර්ධනය කරමින් - හිතන්න දැන් පර්යංකයකදි මේ තත්ත්වය උද්ගත වුණා නම්, පුළුවන්ද සක්මනේදිත් දැන් ගන්න? එදිනෙදා කටයුතුවලදිත් මේ තත්ත්වය ගන්න? වැඩක් කරද්දිත් හිත නිශ්ශබ්දව තියාගෙන දැන් මේ කටයුත්ත කරන්න? පුළුවන් නම්, එහෙනම් අපිට මේකෙ තව තව ගැඹුරින් ගැඹුරට යන්න පුළුවන්.

4| සිතුවිලිවල උපත

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අදත් අපි "විපස්සනා පරිකථා" වැඩසටහනත් එක්කයි එකතු වෙන්නේ. ඉතින් අදත් අපි මේ ධර්ම දේශනාවට එළඹෙන්න කලින් අපේ මනස ටිකක් සන්සුන් කරගනිමු. සතිය පිහිටුවාගනිමු. ඒ සඳහා සියලුදෙනාම එකතු වෙලා ටික වෙලාවක් සතිපට්ඨානය ප්‍රගුණ කරමු. අපි මොහොතකට තැන්පත් වෙමු.

මේ පින්වතුන් තමන්ගේ උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් කරගන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. කය දරදඬු කරන්න එපා. සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. හොඳට තමන් තුළට පැමිණෙන්න. වෙච්ච විවිධාකාර සිදුවීම් අපේ හිත්වලට එන්න පුළුවන්. ඒවට කිසිම තැනක් දෙන්න එපා. ඒවා හෙමිහිට පැත්තකින් තියන්න. ඒ වගේමයි කරන්න ඉන්න දේවල් මතක් වෙන්න පුළුවන්. විවිධ සැලසුම් හිතට එන්න පුළුවන්. විවිධ ප්‍රාර්ථනා හිතට එන්න පුළුවන්. ඒවාටත් තැනක් දෙන්න යන්න එපා. ඒවාටත් යන්න ඉඩ හැරලා මේ ඉඳගෙන ඉන්න කයට හිත ගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. මේ කය හොඳට අපි සතපප්පවලා, වාඩි කරවලා තියෙනවා. සුව සේ වාඩි වෙලා තියෙනවා. බලන්න තමන්ට ඒ වාඩි වුණහම දැනෙන සුවය හඳුනගන්න. අපි ටිකක් වෙහෙසිලා, දීර්ඝ

ගමනක් එහෙම ගිහිල්ල ඇවිල්ල වාඩි වුණහම ඒ කායික සුවයක් දැනෙනවා. අන්න ඒ වගේ සුවයක්, පහසුවක්, සැපයක් අපිට මේ කය තුළින් අපේ මේ ඉරියව්ව තුළින් හඳුනගන්න පුළුවන් නම් වඩාම හොඳයි. ඒ කියන්නෙ අපිට හොඳට ඒ සුවබර ඉරියව්වක් ලැබිලා තියෙනවා.

අපි දැන් ඉහළ ඉඳන් පහළට පොඩ්ඩක් අපේ කයට අවධානය යොමු කරමු. අපේ ඇස් පියවිලා තියෙනවා. ඇහි පිහාටු අතර සියුම් ස්පර්ශයක් සමහර විට දැනෙන්න පුළුවන්. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතනත් යම් මෘදු ස්පර්ශයක්. දත් ඇඳි එකට තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේශි තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අපි මේ වෙලාවෙ මොකක්වත් බරපතළ ප්‍රශ්නයක් කල්පනා කරන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා නළල රැළිගැන්විලා, ඇහිබැම් තද වෙලා එහෙම මොකක්වත් නෑ. ඒ වගේමයි අපිට පුළුවන් ලද අවස්ථාව සම්බන්ධයෙන් සතුටක් ඇති කරගන්න. අදත් අපිට අපේ ජීවිතයට ආධ්‍යාත්මික සුවයක් දනවන්න, එහෙමත් නැත්නම් ඒ පැත්තට අපේ හිත යොමු කරන්න අවස්ථාවක් එළඹිලා තියෙනවා. ඒ පිළිබඳව සතුටු වෙන්න. හිතේ සතුටක්, පුංචි ප්‍රමෝදයක් පහළ කරගන්න. පුංචි සිනහවක් පවත්වන්න. හිස කෙළින් තියෙනවා. බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා.

දැන් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරන්න. හොඳට කය තැන්පත් කරගන්න. ඒ තැන්පත් වෙච්ච කයට අවධානය පවත්වන්න හිතට ආරාධනා කරන්න. කය ඇසුරු කරන හිතක්. කයත් සැහැල්ලුයි. හිතත් සැහැල්ලුයි. දැන් අපි තව ටිකක් කය තුළටම අවධානය යොමු කළහම සමහර විට මේ අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් අපේ කයේ ස්පර්ශ වෙනවා දැනෙන්න පුළුවන්. යම් යම් තැන්වල තදට දැනෙන්න පුළුවන්. ඇතැම් තැනක මෘදු අන්දමින් ස්පර්ශ වීම, ඇතිල්ලීම දැනෙන්න පුළුවන්. මේ පිළිබඳ මඳක් අවධානයෙන් ඉන්න. එතකොට හොඳට අපි උපක්‍රමශීලීව අපේ කයටම අවධානය අරගන්නවා. සමහර විට මේ අතරෙ හිත නා නා ප්‍රකාර

දේවල් ඔස්සේ යන්න පුළුවන්. ඒවාට අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැතුව නැවතත් මේ සරල කායික අත්දැකීමටම හිත ගන්න.

තව ටිකක් අපි කයේ මැදට ගියොත් හෘද ස්පන්දනය දැනෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් ශ්වසන ක්‍රියාවලියට අනුකූලව සිද්ධ වෙන උදරයේ චලනය දැනෙන්න පුළුවන්. අපි හුස්ම ගන්නකොට උදරය පිම්බෙනවා. ඉදිරියට නෙරාගෙන එනවා. හුස්ම හෙළනකොට ආපස්සට යනවා. හැකිළෙනවා. අපිට පුළුවන් සුළු මොහොතක් මේ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලියත් එක්ක අවධානය පවත්වන්න. අවශ්‍ය නම් මෙනෙහි කරන්නත් පුළුවන්. පිම්බෙන බව හොඳට දැනගන්නවත් එක්ක 'පිම්බෙනවා' කියල මෙනෙහි කරනවා. හැකිළීම දැනගන්නවත් එක්ක 'හැකිළෙනවා' කියල පුංචි සටහනක්, මෙනෙහි කිරීමක් කරනවා. අපි කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. හිතනවා නෙවෙයි. හොඳට මේ සියුම් ක්‍රියාවත් එක්ක අවධානයෙන් ඉන්නවා. දැනුවත් වෙනවා. දැනගන්නවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....]

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙනම් අද අපි ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සියලුදෙනාම එක්ව නැවතත් නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

මඤ්ඤමානො භික්ඛවෙ බද්ධො මාරස්ස අමඤ්ඤමානො මුත්තො පාපිමතො ති'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ "විපස්සනා පරිකථා" වැඩසටහනේදි මේ වෙනකොට කාරණා කීපයක් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. මුලින්ම අපි විවිධ විතර්ක, අපේ හිත්වල පහළ වෙන විවිධාකාර සිතුවිලි, විවිධ ප්‍රභේද සම්බන්ධයෙන් යම් පමණක අවබෝධයක් ඇති කරගත්තා. ඊළඟට අපි ඒ විතර්ක ගොඩනැගෙන ආකාරය පිළිබඳව මජ්ඣිම නිකායේ එන **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය** අනුසාරයෙන් සැහෙන විස්තරයක් කෙරුවා. විශේෂයෙන්ම මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති ඒ මුල් අවස්ථාවෙදි එක්තරා අන්දමකින් හේතුඵල දහමක් අනුව අපේ ඇහැට රූපයක් ආපාතගත වුණහම ඉතින් ඒ අනුව දැනීමක් පහළ වෙලා ඒ යන ආකාරය අපි දිගට සාකච්ඡා කළා.

ඉතින් ඒ මුල් අවස්ථාවෙදි ඇත්තටම අපි කෙනෙක් විදිහට පුද්ගලයෙක් විදිහට මැදිහත් වීමක් නැහැ. එතන පටිච්ච සමුප්පන්න ක්‍රියාවලියක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. එතනින් වේදනාව දක්වා දිව යනවා ඒ කාර්යය. වේදනාවෙන් පස්සෙ අපි කෙනෙක් වෙලා පුද්ගලයෙක් වෙලා ඒකට මැදිහත් වෙන හැටි, අපි ඒ වේදනාව හඳුනාගන්නා හැටි, ඊට පස්සෙ ඒකට සිතුවිල්ලක් එකතු කරන හැටි, නැත්නම් කල්පනා කරන හැටි, විතර්ක කරන හැටි, ඒ ඔස්සේ අපි ගිහිල්ලා විවිධ පැතිවලට ප්‍රපංච කරන්න, නැත්නම් විහිද යන අන්දමින් කල්පනා කරන්න පෙළඹෙන හැටි සාකච්ඡා කළා. ඒකෙ තුන්වෙනි කොටසෙදි තමයි ඇත්තටම ප්‍රපංචවලට නතු වීමක්, නැත්නම් අපිටම පාලනය කරගන්න බැරි තරම් අපේ හිත කියවන්න පටන්ගැනීමක්, කල්පනා කරන්න පෙළඹීමක්, ඉබාගාතෙ යාමක්, වටවළල්ලේ යාමක් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒක අපි අර පාලනයෙන් අපේ හිත ගිලිහිච්ච, ඒ ප්‍රපංචවලට නතු වෙච්ච අවස්ථාව වශයෙන් සාකච්ඡා කළා.

ඊට පස්සෙ තවත් පැත්තකින් අපි සාකච්ඡා කළා කොහොමද මේ විවිධාකාරයෙන් මේ මිනිස්සු හිතලා කල්පනා කරලා තනපු විවිධ

දේවල් අපේ සිතුවිලි ජනනය කරන්න මුල් වෙන හැටි. ඊළඟට අපිම තනාගත්ත විවිධ සංකල්ප, භාෂා, වචන, අකුරු, ඒ වගේ විවිධාකාර දේවල් අපේ හිත තුළ එක්තරා අන්දමක සිතුවිලි ජනනය කරන්න මුල් වෙන හැටි අපි **සක්කපඤ්හ සූත්‍රය** මුල් කරගෙනත් සාකච්ඡා කළා. එතකොට අපි මේ වෙනකොට මේ වගේ අර හිත තුළ සිතුවිලි ගොඩනැගෙන හැටි, නැත්නම් ප්‍රපංච ගොඩනැගෙන හැටි සම්බන්ධයෙන් සෑහෙන්න යම් අවබෝධයක් ඇති කරගෙන තියෙනවා. ඊටත් අමතරව අපි සාකච්ඡා කළා මේ සංස්කාර ස්කන්ධය මුල් කරගෙන අපි හිතන්න ගිහිල්ලා, පෙළඹිලා, චේතනා පහළ කරලා අන්තිමට කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් හැටියට අපි තුළ සක්කාය දිට්ඨියක් පහළ වෙන්නෙ කොහොමද කියන එකත්.

මේ ටිකක් සියුම් අර්ථකථනවල තවත් ගැඹුරක් අපිට හොඳට මතු කරගන්න පුළුවන් සළායතන සංයුක්තයේ එන **යවකලාපී සූත්‍රය** මුල් කරගෙන. ඉතින් ඒකෙ හරි ලස්සන උපමා කීපයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මුලින්ම දෙන උපමාව තමයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා යව හාල් මිටියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක යම් කිසි ප්‍රදේශයක ඉඳලා සතරමං හන්දියකට ගෙනැල්ල දැම්මට පස්සේ ඒකට කත් ලීයක් ගත්ත මනුස්සයෙක් ඇවිල්ලා වැරෙන් පහර දෙනවා. මේ යව හාල් මිටිය යම් පමණකට කුඩු වෙන්න ගන්නවා. ඊට පස්සෙ තවත් පැත්තක ඉඳන් තවත් මනුස්සයෙක් එනවා ඒ වගේම කත් ලීයක් අරගෙන. එයත් ඒ යව හාල් මිටියට වැරෙන් පහර දෙනවා. ඒ හරහාත් මේ යව හාල් මිටිය තවත් ප්‍රමාණයකට කුඩු වෙන්න ගන්නවා. කෑලිවලට කැඩෙන්න බිඳෙන්න ගන්නවා. ඊට පස්සෙ තවත් ඒ වගේම තුන්වැන්නෙක්, හතරවැන්නෙක්, පස්වැන්නෙක්, හයවැන්නෙක් එනවා විවිධ දිශාවලින්. ඇවිල්ලා ඒගොල්ලො කරන්නෙ අර විදිහට මේ යව හාල් මිටියට නැවත නැවත ඒ කත් ලී පහර එල්ල කිරීම. ඉතින් ඒ හරහාත් මේ යව හාල් මිටිය තව තව සුණු විසුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා හත්වැන්නෙකුත් ඉදිරිපත් වෙලා ඇවිල්ලා අර විදිහටම තළලනවා. ඒ හරහාත් දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම කුඩු වෙන්නම මේ යව හාල් මිටියට පහර දීලයි තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ මේ උපමාව අනුසාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා අපි ඇහෙන් රූප බලනකොට මේ රූප හරහා අපේ හිතේ එක්තරා අන්දමක වෙහෙසීමක්, නැත්නම් තැතිගැනීමක්, සිතුවිලි නැවත නැවත පහළ වීමක්, ඒ ඔස්සේ සිතීමක්, හිත වෙහෙසට පත් වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේමයි කනෙන් ශබ්ද අහනකොටත් ඒ ශබ්ද අනුසාරයෙන් අපේ හිතේ යම් වෙහෙසීමක්, පෙළීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලද්දිත් ඒ අන්දමින්ම අපේ හිතට යම් කිසි පෙළීමක්, තැලීමක්, වෙහෙසීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඇත්තටම දැන් ඉඳුරන්වල මේ කිසිම අරමුණක් රැඳෙන්නෙ නැහැ. ඒ ඉඳුරන් අනුසාරයෙන් අපි ගන්න යම් දත්ත අපේ හිත තමයි ඔක්කොම පරිහරණය කරන්නේ, අනුභව කරන්නේ. අන්තිමට හිත තමයි යම් පෙළීමකට, වෙහෙසීමකට බඳුන් වෙන්නේ. ඉතින් ඒ විදිහටම විස්තර කරනවා මේ දිවෙන් රස බලනකොටත් ඒ රස ඔස්සේ අපේ හිත වෙහෙසෙන හැටි, පෙළෙන හැටි. ඊළඟට කයෙන් යම් ස්පර්ශ ලබනකොටත් ඒ යම් ආකාරයක පෙළීමක් හිතේ සිද්ධ වෙනවා. ඊටත් අමතරව අපිට පුළුවන් මේ ඉඳුරන්ගෙන් නැතුව - ඒ කියන්නේ මේ පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් තොරවත් අපිට පුළුවන් හිතන්න. හිතේ තියෙනවා යම් හැකියාවක් අපිට අතීතය මුල් කරගෙන හිතන්න, අනාගතයක් මුල් කරගෙන හිතන්න, වර්තමානය ඇසුරු කරගෙන හිතන්න පුළුවන්. හිතින් හිතාගැනීම් කරන්න පුළුවන්. සිහින මැවීම් කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඔය විදිහට මේ හිතෙත් නා නා ප්‍රකාර විදිහට අපිට හිතන්න හැකියාවක් තියෙනවා. ඒ හරහාත් හිතේ යම් වෙහෙසක්, පෙළීමක් සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අර කත් ලී ගත්ත හය දෙනෙක් උපමා කරලා තියෙන්නේ, අර වැරෙන් යව හාල් මිටියට පහර දීම උපමා කරලා තියෙන්නෙ ඔන්න ඔය අන්දමින් මේ ඉඳුරන් හය දෙනා හරහා මේ හය ආකාර විවිධ අරමුණු අරගෙන - රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කියන මනසට එන අරමුණු කියන මෙන්න මේ හය ආකාර අරමුණු හරහා අපේ හිත කෙතරම් දුරට පෙළෙනවද? හිතේ කෙතරම් දුරට වෙහෙසීමක්, තැතිගැනීමක් සිද්ධ වෙනවද? කියන කාරණාව මතු කරන්න තමයි. දැන් එතකොට කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් එන්න පුළුවන් එහෙනම් මේ හත්වැන්නෙක් මොකද කියලා. ඒ

හත්වැනි කෙනා ඇවිල්ලා අර විදිහටම පහර දීම කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්ථ දක්වන්නේ, ඇතැම් කෙනෙක් ඉන්නවා තමන් දැන් කෙනෙක් බවට පත් වෙලා, පුද්ගලයෙක් මෙතන ඉන්නවා කියල හිතාගෙන ඊළඟ භවයක් ගැනත් කල්පනා කරනවා. පුනර්භවයක් වුණාට පස්සේ ඊළඟ භවයේදි මං කවුරු වෙයිද දන්නෙ නෑ. ඊළඟ භවයේ මම අපාගත වෙයිද දන්නෙත් නෑ. දිව්‍යලෝකෙ යයිද දන්නෙත් නෑ. ඊට පස්සෙ මං මොකක් කරයිද දන්නෙත් නෑ කියල ඉතින් නා නා ප්‍රකාර විදිහට අපිට මේ ඊළඟ භවයක් මුල් කරගෙනත් අපේ හිත්වල සිතුවිලි පහළ කරගන්න පුළුවන්. එතකොට අර ආත්ම දෘෂ්ටියක් මුල් වෙලා සක්කාය දිට්ඨියක් එහෙමත් ඇති වෙලා අපේ හිත්වල කෙරෙන මෙන්න මේ කල්පනා කිරීම්, සිතා බැලීම්, සිහින මැවීම් මේ සියල්ලම, ඇත්තටම හිතට කරන ඒ පෙළීම විශේෂයෙන්ම මේ යව හාල් මිටියක් සම්පූර්ණයෙන්ම කුඩු වෙනකල්ම පහර දීම වැනි උපමාවකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ප්‍රබලව අපිට කියල දෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මෙතෙන්දි මේ ඉඳුරන් හරහා අරමුණු ගනිද්දි හිතේ ඇති වෙන පරිවර්තනය, හිතේ සිද්ධ වෙන තිගැස්සීම්, හිතේ සිද්ධ වෙන පෙළීම, වෙහෙසට පත් වීම සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි ඉඟියක් ප්‍රබල අන්දමින් ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා.

දැන් ඊට පස්සෙ තවත් උපමාවක් එනවා මේ යවකලාපී සූත්‍රයේ. ඒක තවත් කදිම උපමාවක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඉස්සර කාලෙ ඇති වුණා යුද්ධයක්. ඒ යුද්ධය ඇති වුණේ දෙවියන් සහ අසුරයන් අතර. ඒගොල්ලො අතර කතිකාවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. දැන් අසුර පිරිසේ නායකයා තමයි වේපචිත්ති කියන අසුරේන්ද්‍රයා. ඉතින් එයා කියනවා 'අපි මේ සටන ජයගන්න ඕනි. ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා තමයි සුරයින්ගේ, නැත්නම් දෙවියන්ගේ නායකයා. ඉතින් එයාව අල්ලගෙන අපේ මේ අසුර විමානෙට හිර කරගෙන එන්න ඕනි'. ඒ වගේම දෙවියො අතරත් යම් කිසි කතිකාවක් ඇති වෙනවා 'අපි මේ සටන ජයගන්න ඕනි. මේ සටනින් ජයගත්තට පස්සේ අර අසුරයින්ගේ නායකයා වන වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාව අපි බැඳගෙන හිර කරගෙන සුධර්මා ධර්ම සභාවට අරගෙන එමු' කියලා. කෙසේ නමුත් මේ යුද්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දෙවියෝ තමයි ජයගත්තේ. ජය අරගෙන දැන් මොකද කරන්නේ? අර අසුරේන්ද්‍රයාව බඳිනවලු තැන්

පහකින්. ඒ කියන්නෙ අත් දෙකයි, පාද දෙකයි, බෙල්ලයි කියන මේ තැන් පහකින් බැඳලා වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාව දැන් සුධර්මා කියන මේ ධර්ම සභාවට, දෙවියන්ගේ මන්දිරයට, නැත්නම් අපි කියමු රැස්වීම් ශාලාවට අරගෙන එනවා. අරගෙන ඇවිල්ලා දැන් වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රයා ශක්‍ර දෙවියෝ ඇතුළු ඒ දෙවියෝ ඉස්සරහා ඉන්නවා.

දැන් මේ බැඳුමේ එක්තරා අන්දමක විශේෂත්වයක් තියෙනවා. ඉතින් අපි දන්න බැඳුම් තමයි සාමාන්‍යයෙන් දම්වැලකින් බැන්ද, නැත්නම් මොකක් හරි ලණුවකින් බැන්ද, පටියකින් බැන්ද, එබඳු බැඳුමක් තමයි බන්ධනයක් කියලා අපි දන්නේ. නමුත් මෙතන තියෙනවා මේ වේපචිත්ති බැඳපු බන්ධනයේ යම් කිසි විශේෂත්වයක්. ඒ විශේෂත්වය තමයි දැන් මේ අසුරේන්ද්‍රයාට හිතුණොත් 'දෙවියෝ හරිම ධාර්මිකයි. අසුරයෝ අධාර්මිකයි. ඉතින් ඒ නිසා මං අසුර විමානෙට නැවත යන්නෙ නැතිව දෙවියොත් එක්කම මේ දේව විමානෙ නවතිනවා. ඒගොල්ලොත් එක්ක මං වාසය කරනවා' කියලා, මේ බන්ධන ඔක්කෝම ලිහිල් වෙලා එයා නිදහස් වෙලා මේ දිව්‍ය විමානෙ දෙවියොත් එක්ක ඉන්න පුළුවන් හැකියාවක් ඇති වෙනවා. හැබැයි මෙයාට හිතෙන්නෙ ඒකෙ අනිත් පැත්ත. මොකද, මෙයා යුද්ධ කළේ මේ දෙවියෝ සතුරෝ කියලා හිතාගෙන. දෙවියෝ අධාර්මිකයි කියලා හිතාගෙන. ඒ වගේමයි අසුරයෝ ධාර්මිකයි කියලා හිතාගෙන. එබඳු ආකල්පයක් තමයි එයාගෙ හිතේ තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා බොහෝ සෙයින් එයාට හිතෙන්නේ ඕකෙ අනිත් පැත්ත. ඒ තමයි 'දෙවියෝ අධාර්මිකයි. අසුරයෝ ධාර්මිකයි. මම මේ දෙවියන්ගෙන් නිදහස් වෙලා, අතමිදිලා, මම නැවතත් අසුර විමානෙටම ගමන් කරනවා'. හැබැයි මෙහෙම හිතනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අර බන්ධනය තවත් දැඩි වෙනවා, තද වෙනවා.

දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ බන්ධනය අර යදමින් කරපු බන්ධනයක් නෙවෙයි. ලණුවකින්, පටියකින් කරපු බන්ධනයක් නෙවෙයි. මේ බන්ධනය සම්පූර්ණයෙන්ම බැඳිලා තද වෙලා හිර වෙලා තියෙනවාද, එහෙමත් නැත්නම් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වීමකට ලක් වෙනවාද කියන එක තීරණය වෙන්නේ ඒ තැනැත්තාගේම හිතේ පහළ වෙන සිතුවිල්ලක් මත. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා

එවං සුඛුමං ඛො භික්ඛවෙ වෙපචිත්තිබන්ධනං. ඉතින් මෙන්න මෙබඳු හරිම සූක්ෂ්ම බන්ධනයක් තමයි මහණෙනි මේ වේපචිත්තිව බැඳලා තියෙන බන්ධනය. **තතො සුඛුමතරං මාරබන්ධනං** හැබැයි ඊටත් වඩා හරිම සූක්ෂ්මතරයි, හරිම සියුම් මෙන්න මේ මාර බන්ධනය. එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් මේ වේපචිත්ති බැඳිලා ඉන්නේ එයාගේ හිතේ පහළ වෙන සිතුවිල්ලකින්. ඒක ඉතින් එක අතකින් මේ දෙවියන් කෙරෙහි බැඳුණු බැඳිල්ලක්, එතන හිරවිල්ලක්. හැබැයි ඊට වඩා සූක්ෂ්මයි කියනවා මේ මාර බන්ධනය. ඉතින් මාර බන්ධනයට තමයි අපි ඔක්කොම අහු වෙලා ඉන්නේ. ඒ මාර බන්ධනයේ ස්වභාවය තමයි **මඤ්ඤමානො භික්ඛවෙ, බද්ධො මාරස්ස, අමඤ්ඤමානො මුත්තො පාපිමතො** යම් කිසි කෙනෙක් හිත්වල මඤ්ඤනාවන් පහළ කරගන්නවා නම් එයා මේ මාර බන්ධනයට අහු වෙලයි ඉන්නේ. හැබැයි මඤ්ඤනා පහළ කරගන්නෙ නැත්නම් මාර බන්ධනයෙන් මිදිලා.

මඤ්ඤනා කියන වචනයක් මේ සූත්‍රය තුළ අපිට මුණ ගැහෙනවා. මොකක්ද මඤ්ඤනා කියන්නේ? මේ සූත්‍රය තුළ ඇත්තටම අපේ හිත ඇතුළේ සිතුවිලි විතර්ක ගොඩනැගෙන ආකාර, සියුම් අන්දමින් මමත්වයක් ගොඩනැගෙන ආකාර පහක් විස්තර වශයෙන් සඳහන් වෙනවා. ඒ පළවෙනි ආකාරය තමයි මේ මඤ්ඤනා කියල කියන්නේ. මඤ්ඤනා කියන්නේ අපි කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා මමත්වයක් මුල් කරගෙන අපේ හිතේ පහළ වෙන ඒ හැඟීම්. හිතේ නිකන් සිතුවිලි පහළ වෙනවා මම ඉන්නවා, මෙතන තැනැත්තෙක් ඉන්නවා කියලා. එයා ඒ නිසාම හිතන්න පෙළඹෙනවා. මමත්වයෙන් හඟිනවා කියල කියන්න පුළුවන්. ඉතින් එතන තියෙන්නෙ උපකල්පනයක්, හිතාගැනීමක්. ඇත්ත වශයෙන් නැති ස්වභාවයක් ගැන අපිට පුළුවන් උපකල්පනය කරන්න. අපිට පුළුවන් හිතාගන්න. එබඳු සිතාගැනීම් ස්වභාවයක් තමයි මඤ්ඤනා කියල කියන්නේ. එතකොට අපේ හිත ඇතුළේ නිතැතින් බොහොම ගැඹුරේ තැන්පත් වෙච්ච මෙබඳු තත්ත්වයක් නිසා අපි පෙළඹෙනවා හිතන්න. අපි පෙළඹෙනවා ‘මම ඉන්නවා. ඒ නිසා මම කල්පනා කරනවා’ කියන තැනට එන්න. ඉතින් ඒ නිසා මම වෙමි කියලා මම හිතනවා. මම ඉන්නවා කියලා

හිතනවා. මම අනාගතේදිත් ඉන්නවා කියලා හිතනවා. එහෙම නැත්නම් මට අනාගතේ ඉන්න බෑ කියලා එහෙම සමහර විට හිතනවා.

ඉතින් ඒ නිසා පාලියෙන් විස්තර වෙනවා **අස්මීති භික්ඛවෙ මඤ්ඤිතමෙතං, අයමහමස්මීති මඤ්ඤිතමෙතං, භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙතං, න භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙතං, රූපී භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙතං, අරූපී භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙතං.** මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ හිත ඇතුළේ ඉතාම සියුම් අන්දමින් මේ මමත්වයක් මුල් කරගෙන, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියල හිතාගෙන අපි විසින් කරන මේ හිතාගැනීම් සම්බන්ධයෙන් විවිධ පැතිවල මේක විහිද යන ආකාරය විස්තර කරලා දෙනවා. ඍජුවම මෙතන මම ඉන්නවා කියලා සිතුවිලි පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඉතාම සියුම් අන්දමේ සිතුවිලි. මේ හුඟාක් වෙලා කල්පනා කරන එකක් නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ. සියුම් අන්දමින් කල්පනාවක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. සිතුවිල්ලක්, විතර්කයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. මොකක් හරි දෙයක් දැකලා මේ ඉන්නෙ මම කියලා නිකන් අපිට පෙන්නන්න පුළුවන්. අපි හිතමු අපි ඉස්සරහ ඡායාරූපයක් තියෙනවා. ඒක අතීතයේ ගත්ත ඡායාරූපයක් නම් 'ආ මේ ඉන්නෙ මම' කියල එතකොට අපිට පෙන්නන්න පුළුවන්. එතකොට අන්න කොහෙවත් නොතිබ්බ මමත්වයක් අපි තුළ මතු වෙනවා. ඉතින් එතනත් තියෙනවා මඤ්ඤනා කිරීමක්, හිතාගැනීමක්. එතකොට මෙබඳු සිතාගැනීම් බහුලයි අපේ සිත්වල. ඉතින් අපි තනිතනියෙන් අපි හදගත්ත ලෝකවල, අපි මවාගත්ත හිතින් හදගත්ත ඒ ලෝකවල මම ඉන්නවා කියල හිතාගෙන තමයි මේ වගේ කල්පනා කිරීම්වලට පෙළඹෙන්නේ. විතර්ක කිරීම්වලට පෙළඹෙන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක විස්තර කරලා කියනවා **මඤ්ඤිතං භික්ඛවෙ රොගො, මඤ්ඤිතං ගණ්ඩො, මඤ්ඤිතං සල්ලං.** මහණෙනි, මේ මඤ්ඤනා කිරීම් කියන එක රෝගයක්. මඤ්ඤනා කිරීම් කියන එක විස ගඩුවක්. මඤ්ඤනා කරනවා කියන එක උලක්. මෙතන මේ මනසේ ක්‍රියාවලිය බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්නෙ හරියට ලෙඩක් හැදිලා වගේ. ඇත්ත වශයෙන් නිරෝගී මනසක මෙහෙම දෙයක් වෙන්න බෑ. අපේ මනස සාමාන්‍යයෙන් එහෙනම් රෝගී තත්ත්වයක

තියෙන්නේ. මොකද, අපි මඤ්ඤනා කරන්න පෙළඹෙනවා. කල්පනා කරන්න මේ අන්දමින් කෙනෙක් ඉන්නවා කියල හිතාගෙන කල්පනා කරන්න පෙළඹෙනවා. කල්පනා කරනවා. ඒ අන්දමින් අපි හිතනවා. ඉතින් ඒක අපිට වැළඳිච්ච විස ගඩුවක් වගේ. හරියට පිළිකාවක් වගේ. හරිම සූක්ෂ්මයි. හොයාගන්න හරි අමාරුයි. පිළිකාවක් ඉතින් ලේසි නෑ හොයාගන්න. විවිධාකාර පර්යේෂණ කරල තමයි ඉතින් ඕවා හොයාගන්නේ. ඒ වගේ තමයි අපිටත් මේ වැළඳිලා තියෙන මඤ්ඤනා කිරීමේ ලෙඩේ හොයාගන්න ලේසි නෑ. ඒ විස ගඩුව හොයාගන්නත් ලේසි නෑ. සුව කරන්නත් ලේසි නෑ. ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේක උලක්.

මෙබඳු මඤ්ඤනා කිරීම් කරන වාරයක් ගානෙ අපි අර මාර බන්ධනයට බැඳෙනවා. ඒකයි මේ මාර බන්ධනය කියන එක හරිම සූක්ෂ්මයි. අර වේපචිත්ති බන්ධනය නම් ඉතින් අපිට හිතන්න පුළුවන් මේ එක භවයකදි එක අවස්ථාවකදි ඇති වෙච්ච යුද්ධෙකින් පැරදිලා වෙච්ච බන්ධනයක් කියලා. නමුත් මේ සියුම් අන්දමින් අපේ හිත ඇතුළේ ඒ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලිය අපිව මුළු සංසාරයක් පුරා අරගෙන යනවා. ඉතින් හරිම සූක්ෂ්මයි. අපි අර කෙනෙක් ඉන්නවා කියල හිතාගෙන ඒ කරන සිතුවිලි පහළ කරගැනීම, මඤ්ඤනා කිරීම නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙනවා නම් අපි තව තව මේ සසරටම බැඳෙනවා.

ඊළඟට තවත් ආකාරයක් පෙන්නනවා **ඉඤ්ජිත** කියලා. ඒජා කියන වචනය තණ්හාවට කියන තවත් සමාන පදයක්. තණ්හාවෙන් කරන පෙළඹීමක් වශයෙනුත් අපි හිතන්න පෙළඹෙනවා. අපි මොකකට හරි ආසා කරද්දි, අපි අපිටම වුණත් ආසා කරද්දි, මේ කයට ආසා කරද්දි එතකොට අපි හිතන්න නිතැතින් පෙළඹෙන ගතියක් ඉදිරිපත් වෙලා තියෙනවා. ඒක හැඟුම්බරව අපි ඇති කරගන්නා කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් හිතන්න පෙළඹීමක් කියන්න පුළුවන්. චිත්තවේගීව අපි ඇති කරගන්න ආකර්ෂණයක් නිසා - අපි හිතමු කෙනෙක් ඉස්සරහ ඉන්නව දැක්කා. අපිට නිකන් චිත්තවේගී ආකර්ෂණයක් ඇති වුණා. ඒ හරහා ඔන්න අපි හිතන්න පෙළඹෙනවා. දෙයක් ඉස්සරහ තියෙනව දැක්කා. ඒ කෙරෙහි යම් කිසි නැමියාවක්,

ආශාවක්, බැඳීමක්, යොමු වීමක් පහළ වුණා. ඒ හරහා අපි හිතන්න පෙළඹෙනවා. එතකොට මේ හිත ඇතුළේ තණ්හාව ක්‍රියාත්මක වෙන තාක් එහෙනම් අපි තුළ හිතන්න පෙළඹෙන ගතියක්, කල්පනා කරන්න පෙළඹෙන ගතියක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මෙතෙන්දි දහමේ විස්තර වෙන්නේ **අස්මීති භික්ඛවෙ ඉඤ්ජිතමෙතං, අයමහමස්මීති ඉඤ්ජිතමෙතං, භවිස්සන්ති ඉඤ්ජිතමෙතං, න භවිස්සන්ති ඉඤ්ජිතමෙතං** කියල අර කලින් අපි විස්තර කරපු ආකාරයටම මෙතනත් මේ ඉඤ්ජන මුල් වෙලා, තණ්හාව සූක්ෂ්මව ඉදිරිපත් වෙලා අපේ හිත හිතන්න පෙළඹෙන හැටි, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් තැනැත්තෙක් හදාගෙන අපි හිතන්න පෙළඹෙන හැටි තවත් ආකාරයක් විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. හරි සූක්ෂ්මයි, එතකොට අපේ මේ හිත පිළිබඳ එක්තරා අන්දමක මනෝ විද්‍යාත්මක විග්‍රහයක් තමයි මේ ඉදිරිපත් වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට අපි බලන්න ඕනි අපි කොහොමද දෙයකට ඇලුණහම, දෙයක් කෙරෙහි බැඳුණහම, දේකට යොමු වුණහම, හිතේ ආශාවක් ඇති වුණහම ඒ හරහා හිතන්න පෙළඹෙන්නෙ? කල්පනා කරන්න පෙළඹෙන්නෙ කොහොමද? හිත සමහර විට කලින් සන්සුන්ව තිබුණා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් දැන් අර හිතේ යම් කිසි උද්දීපනයක්, ආශාවක් ඇති වීම හරහා දැන් කොහොමද හිතන්නෙ පෙළඹෙන්නේ? මෙතන දෙවෙනි ආකාරය විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා - ඉතින් එතෙන්දිත් පැහැදිලි කරනවා, මහණෙනි, මේ ඉඤ්ජිත කියල කියන්නෙත් ලෙඩක් **ඉඤ්ජිතං භික්ඛවෙ රොගො.** ඉඤ්ජිත කියල කියන්නෙ හරියට නිකන් විස ගඩුවක් **ඉඤ්ජිතං භික්ඛවෙ ගණ්ඩො.** ඊළඟට කියනවා මේකත් හරියට නිකන් අර උලක් වගේ තමයි **ඉඤ්ජිතං භික්ඛවෙ සල්ලං.** එතකොට මේ තණ්හා උල අපිට ඇනෙනවා. මේ හරහා අපි හිතන්න පෙළඹිලා තව තව මේ උල් ඇනගන්නවා.

ඉතින් ඒ නිසා ඔය විඤ්ඤාන ආහාර ගැන එහෙම දේශනා කරද්දිත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ උලකින් අනින හැටියට තමයි ඒ උපමාව පවා දීලා තියෙන්නේ. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ තණ්හාව හරහාත් අපේ හිත සිතුවිලි ජනනය කිරීමක්, හිතන්න පෙළඹීමක්, එහෙමත් නැත්නම් කතන්දර ගොතන්න අපිව පෙළඹවීමක්

සිද්ධ වෙනවා. තණ්හාවෙන් පෙළඹීම හරහා අපි හිතාගන්න ගිහිල්ලා තව තව තණ්හාව වැඩි වෙනවා. ඊළඟට අපි ඒක උපාදාන දක්වා අරගෙන යනවා. මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අර **සක්කපඤ්හ සූත්‍රයේදීත්** අපි කතා කළා කොහොමද මේ සිතාගැනීම් හරහා අපේ හිතේ තව ආශාවත් වැඩි වෙන්නේ කියලා. එතකොට මුලින්ම ආශාවක්, තණ්හාවක්, ඡන්ද කියන ඒ ස්වභාවය හරහා හිත හිතන්න පෙළඹුණා. හැබැයි හිතන්න පෙළඹිලා හිතාගෙන යනකොට තව තණ්හාව වැඩි වෙනවා. ඉතින් හරි අමාරුයි මේ ඇතුළේ හරි සූක්ෂ්ම ගැටගැසීම් සහිතව තමයි එහෙනම් අපේ හිතක් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. බුදු නුවණකින් දැකලා අපිට මේ දේශනා කරන හැටි හරි පුදුමයි. මොකද, අපි නිකන් ඔහේ මේවා හිතනවා. අපිට මේවා ගැන ඒ තරම් අවබෝධයක් නැහැ. අපි අපේ හිත හිතනවා කියන එක ගැන කිසිම වග විභාගයක් නැහැ. අපිට නොමිලේ ලැබිලා තියෙනවා හිතීමේ හැකියාව. ඉතින් අපි හිතනවා. හැබැයි ඒ හරහා කෙතරම් නම් අපි සසරකට බැඳෙනවද, මාරයාට අහු වෙනවද කියන එක ගැන පොඩ්ඩක් එහෙනම් හිතා බලන්න වටිනවා. ඒකත් ඉතින් හිතා බලන්න තමයි වෙන්නේ.

ඊළඟට තුන්වෙනි ක්‍රමයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේ හිත හිතන හැටි, නැත්නම් හිතන්න පෙළඹෙන හැටි **එන්දිත** කියලා. හරි ලස්සන ගාථාවකුත් එනවා **නිස්සිතස්ස චලිතං, අනිස්සිතස්ස චලිතං නත්ථි** කියලා සුත්ත නිපාතයේ. **නිස්සිතස්ස චලිතං** - අපි මොකකට හරි හේත්තු වෙලා ඉන්නවා නම්, මොකක් හරි මත අපි යැපෙනවා නම්, මොකක් හරි මත අපි යැපිලා ඉන්න තත්ත්වයක් තියෙනවා නම්, එකක් අල්ලගෙන නම් ඉන්නේ, යමකට හේත්තු වෙලා නම් ඉන්නේ, එතකොට ඒ වස්තුව සලිතයකට, සෙලවීමකට, විපරිණාමයකට අනිත්‍යත්වයකට ලක් වෙනවා නම්, ඒක අල්ලගෙන ඉන්න අපිත් එහෙනම් යම් පමණකට සලිතයකට ලක් වෙනවා. සෙලවීමකට, එන්දනයකට ලක් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපේ හිත ඇතුළේ නිරන්තරයෙන් එක්තරා අන්දමක සලිත වීමක්, නොසන්සුන්කමක් - අපි ඔය අහල තියෙනවා නේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කියන එක - ඒ උද්ධච්ච ස්වභාවයක් තියෙන්න පුළුවන්. ඒක අරහත්වය දක්වාම යන්න පුළුවන් ක්ලේශයක්. හරිම සූක්ෂ්ම

ක්ලේශයක්. අපේ හිතට නිකන් එක විදිහකට ඉන්න බෑ. බොහොම නතර වෙච්ච ස්වභාවයකින්, බොහොම නිශ්ශබ්දව සෙලවෙන්නෙ නැතිව එහෙම ඉන්න ගතියක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. හිතේ සෙලවෙන ගතියක්, ස්පන්දනය වෙන ගතියක් තියෙන්නේ. එතකොට මේ ස්පන්දනය වීම හරහාත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ හිත හිතන්න පෙළඹෙනවා. කල්පනා කරන්න පෙළඹෙනවා.

අස්මීති භික්ඛවෙ එඤ්ජිතමෙතං, අයමහමස්මීති එඤ්ජිතමෙතං, භවිස්සන්ති එඤ්ජිතමෙතං, න භවිස්සන්ති එඤ්ජිතමෙතං, රූපී භවිස්සන්ති එඤ්ජිතමෙතං මේ විදිහට විස්තර කරනවා. ඒ කියන්නේ අපි නිකන් හිත තියාගෙන ඉන්නෙ නෑ. මොකකට හරි හේත්තු කරලා, මොකක් හරි අල්ලගෙන, මොකක් හරි උපාදාන කරගෙන, මොකක් හරි දේකට ආශාවක් ඇති කරගෙන තමයි අපි හිත පවත්වන්නේ. හැබැයි ඒ අපි හිත පවත්වන හිත පිහිටවපු යම් දෙයක්, කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, සංකල්පයක් තියෙනවද, ඒ දේවල් වෙනස් වෙනකොට ඒ දේවල් විපරිණාමයට ලක් වෙනකොට, ඒවා අනිත්‍යත්වයකට භාජනය වෙනකොට අපේ හිත ඇතුළෙ ඔන්න යම් කිසි සලිතයක් සිද්ධ වෙනවා. මොකද, අරකත් හෙල්ලෙනවා. එහෙනම් මේකත් හෙල්ලෙනවා. අපි රැඳිල තියෙන, පවතින, පිහිටා තියෙන යමක් තියෙනවද ඒකත් අවිනිශ්චිතයි, අස්ථිරයි. ඒවා සෙලවීමකට, කම්පනය වීමකට භාජනය වෙනවා. ඉතින් ඒක අල්ලගෙන ඉන්න ඒ මත යැපෙන අපේ හිතත් එහෙනම් යම් පමණක කම්පනයකට, සලිතයකට භාජනය වෙනවා. ඔන්න ඔය සලිතය අපිව හිතන්න පොළඹවනවා. කල්පනා කරන්න පොළඹවනවා. ඉතින් හරිම සූක්ෂ්මයි.

ඉතින් එහෙනම් අපිට පුළුවන්ද යම් උපක්‍රම පාවිච්චි කරලා කිසිවක් මත නොයැපෙන, කිසිවක් මත නොපිහිටපු, කිසිවක් උපාදාන නොකරන හිතක් ඇති කරගන්න? අන්න එහෙනම් අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පුළුවන් එතකොට මේ විපස්සනාවක් පෙළගැසිය යුත්තේ ඔන්න ඔය පදනම මුල් කරගෙන. අපි හිතන්නෙ කොහොමද? හිතන්න අපේ හිත පෙළඹෙන්නෙ කොහොමද? හිතන්න හේතු මොනවද? අපේ හිත ඇතුළෙ තියෙන මේ ගැටගැසීම් මොනවද? කියන එක සම්බන්ධයෙන් අපිට ටිකක් ගැඹුරින් සූක්ෂ්ම අවබෝධයක් තියෙනවා නම්, එතකොට අපිට තේරෙනවා එහෙනම් විපස්සනාවක්

වඩද්දි අපි මේ කතා කරන ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් ලැබෙන්න ඕනි. මේ තැන් හොඳට නිරාකරණය වෙන්නෙ ඕනි. මේ හිතන්න පෙළඹෙන තත්ත්වයන් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් වෙන්න ඕනි. එහෙනම් බොහොම නිශ්චල හිතක්, සන්සුන් වෙච්ච හිතක්, නිවිච්ච හිතක්, අනවශ්‍ය දේවල් කල්පනා නොකරන හිතක්, අයෝනිසෝ මනසිකාරයකට ඉදිරිපත් නොවන හිතක් අපිට හදාගන්න පුළුවන් නම් අන්න එබඳු මාවතක් තමයි එහෙනම් අපි විපස්සනාවකින් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා දැන් අපි සමහර වෙලාවට භාවනා ක්‍රමයක් ගැන වුණත් සංසන්දනයක් කරද්දි ඇගයීමක් කරද්දි අපි බලන්න වෙනවා එහෙනම් මේ වගේ බොහොම සියුම් අන්දමේ ගැටලුකාරී මානසික වාතාවරණයකට හොඳ විසඳුම් මේ උපක්‍රම හරහා, මේ භාවනා ක්‍රම හරහා ලැබිල තියෙනවද කියලා. එතකොට මේ පැත්තයි අර පැත්තයි ඔක්කොම සංසන්දනය කරල බලන්න පුළුවන් බුද්ධිමත් මනුස්සයෙකුට. මෙතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ අර විදිහටම පෙන්නනවා **එඤ්ජිතං භික්ඛවෙ රොගො, එඤ්ජිතං ගණ්ඩො, එඤ්ජිතං සල්ලං.** එතකොට මේ සලිත වීම් නොසන්සුන් වීම් ඇවිල්ලා රෝගයක්, විස ගඩුවක්, උලක්.

ඊළඟට පෙන්නනවා තවත් පැත්තකින් අපි දන්න වචනයක් **ප්‍රපංච** කියන එක. ප්‍රපංච කිරීම කියන එක එතකොට අපේ හිතේ තියෙන තවත් පැත්තක්. ඒ කියන්නේ අපි මොකක් හරි අරමුණක් ගත්තහම ඒ අරමුණ ඔස්සේ හිත විහිද යන ගතියක්. එක දිශාවකටම, එක එල්ලයකටම නෙවෙයි. විවිධ දිශාවලට, නා නා ප්‍රකාර දිශාවලට හිත නිකන් විහිද යන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඉතින් එතන තියෙනවා - අර අපි සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ එක හත කරන ගතියක් කියල. දැන් අපිට පුංචි අරමුණක් ලැබුණේ, නමුත් අපිට පුළුවන් ඒ අරමුණ තව තව වර්ධනය කරලා අතිශයෝක්තිය දක්වා ගෙනිහිල්ලා විවිධ පැතිවලින් හිතාගන්න. ඉතින් එතකොට මේ අපි එක දිශාවකට එක එල්ලයක් ඔස්සේ නිවැරදිව කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. ඒකත් ඔස්සේ හිතනවා, තවත් පැත්තක් ඔස්සේ හිතනවා, අතීතයත් ඔස්සේ හිතනවා, අනාගතයත් ඔස්සේ හිතනවා, අපිමත් හිතාගන්නවා. අපේ අතීත අත්දැකීමක් ඔස්සේ මේක සංසන්දනය කරලත් හිතනවා. ඉතින් මේ විදිහට කිසි වග විභාගයක් නැතුව, පිළිවෙළක් නැතුව හිතන ගතියක් අපේ හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මෙන්න මේ තත්ත්වය තමයි ඒ

හිතේ තියෙන විහිද යාම් ස්වභාවය. මේක මේ ප්‍රපංච කිරීමේ ගතික ක්‍රියාවලියක් හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙන.

මෙන්න මේ ගතික ප්‍රපංච කිරීම් ක්‍රියාවලියත් අපිව හිතන්න පොළඹවනවා, කල්පනා කරන්න පොළඹවනවා. ඉතින් ඒ නිසා **අස්මීති භික්ඛවෙ පපඤ්චිතමෙතං, අයමහමස්මීති පපඤ්චිතමෙතං භවිස්සන්ති පපඤ්චිතමෙතං න භවිස්සන්ති පපඤ්චිතමෙතං, රූපී භවිස්සන්ති පපඤ්චිතමෙතං, අරූපී භවිස්සන්ති පපඤ්චිතමෙතං** මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. මේ මම ඉන්නවා කියලා අපේ හිතේ සිතුවිල්ලක් පහළ වීම මෙබඳු ප්‍රපංචයක් මුල් කරගෙන ගොඩනැගුණු ආකාරයක්. මම මෙය වෙමි කියලා යමක් අපි අත දික් කරලා මතක් කරලා කල්පනා කරලා දේකට අපිව ඇඳනවා නම්, ආරෝපණය කරනවා නම්, එතනත් තියෙන්නෙ මේ ප්‍රපංච නිසා සිද්ධ වෙච්ච තත්ත්වයක්. අපි අනාගතය මුල් කරගෙන අන්න මෙහෙම වෙන්න ඕනි, මම මෙහෙම වෙන්න ඕනි කියල හිතාගැනීම් කරනවා නම් එතනත් තියෙන්නෙ මේ ප්‍රපංච මුල් වෙලා කෙරෙන සිතාගැනීමක්. මම මෙහෙම නොවිය යුතුයි කියලා - කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, තාමත් මම ඉන්නවා. ඒ ආත්ම දෘෂ්ටියත් මෙතන ගැඹුරින් තියෙනවා - ඒ අන්දමින් එතකොට අපි මෙහෙම නොවිය යුතුයි කියල හිතාගන්නවා නම්, එතනත් තියෙන්නෙ මේ ප්‍රපංච මුල් කරගත්ත තත්ත්වයක්.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ඉතාම සූක්ෂ්ම අන්දමින් කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් විදිහට අස්මිමානයක් සක්කාය දිට්ඨියක් තනාගැනීම පැතිකඩ ගණනාවකින් එක්තරා අන්දමක උත්තේජනයක් ලබනවා. මුලින්ම අපි කතා කළේ හිතාගැනීම් (මඤ්ඤනා කිරීම්) කියන එක. ඊට පස්සෙ කතා කළා මේ තණ්හාවෙන් කරන පෙළඹවීම හරහා, ආකර්ෂණය හරහා කරන හිතාගැනීම්. ඊට පස්සෙ අපි කතා කළා අර මොකකට හරි අපි හේත්තු වෙලා උපාදන කරගෙන අල්ලගෙන ඉන්නකොට එය සෙලවීම හරහා අපි තුළ ඇති වෙන නොසන්සුන් භාවය නිසා හිතාගැනීම්. දැන් අපි කතා කළා මේ ප්‍රපංච කිරීම්, නැත්නම් හිත විසින් විවිධ පැති ඔස්සේ විසිර යෑම නිසා විහිද යෑම නිසා එබඳු ප්‍රවණතාවක් අපේ හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙනකොට ඒ හරහා කරන සිතාගැනීම්.

ඊළඟට හතරවෙනුව ඉදිරිපත් වෙනවා **මානගතමෙතං** කියලා. ඒ කියන්නෙ අපේ හිත නිරන්තරයෙන් මැනීමක් කරන්න පෙළඹෙනවා. මොකද, අපි හදගත්ත සංකල්ප රාශියක් තියෙනවා. අපි පුද්ගලයින් වශයෙන්, වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් දීගෙන අපි අතර මැනීම් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට අපි දීපු නම් ගම් තියෙනවා. ඒවත් එක්ක මනිනවා. එතකොට මේ සංකල්ප ලෝකය තුළ අපි වාසය කරද්දි නිරන්තරයෙන්ම යම් අන්දමක සංසන්දනයකට, මැනීමකට මේ සංකල්ප නිරන්තරයෙන්ම ලක් වෙනවා. මේ සංකල්පමය වශයෙන් අපි ලෝකය පරිහරණය කරනකොට, ලෝකය දිහා බලනකොට, ඒකෙ තියෙන ඒ අනිවාර්යයෙන් වගේ නිකන් නිරායාසයෙන් වගේ සිද්ධ වෙන ඒ මැනීම අපිව හිතන්න පොළඹනවා. ඒක තමයි මේ **මානගතමෙතං** කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන්නෙ. එතන මානයක් තියෙන්නේ. මැනීමක් තියෙන්නේ. සංසන්දනය කිරීමක් තියෙන්නේ. එතකොට **අස්මීති භික්ඛවෙ මානගතමෙතං, අයමහමස්මීති මානගතමෙතං, භවිස්සන්ති මානගතමෙතං, න භවිස්සන්ති මානගතමෙතං** කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විදිහට දේශනා කරනවා. අපේ හිත ඇතුළෙ එහෙනම් නිරන්තරයෙන් මේ මැනීම් ක්‍රියාවලිය සිදු වීම නිසාත් හිතන්න, සිතුවිලි පහළ කරගන්න, මම කියාගන්න, මේ ඉන්නෙ මම කියාගන්න පෙළඹෙන ගතියක් තියෙනවා.

ඉතින් මේ හැම තැනදිම එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට උපදෙස් දෙනවා, මහණෙනි, පුළුවන්ද එහෙනම් නිහතමානීව කටයුතු කරන්න? **නිහතමානෙන චෙතසා විහරිස්සාමාති, එවං හි වො භික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බං.** දැන් එතකොට අපිට උපදෙසක් වශයෙන් දෙන්නේ අපේ හිත ඇතුළෙ එහෙනම් මාන්නය ඉවත් කරගන්න. නිහතමානී වෙන්න. නිහතමානී වුණොත් ඔන්න මේ හිත ඇතුළෙ කරන මැනීම් ස්වභාවය අඩු වෙලා ක්ෂය වෙලා අන්තිමට හිත ඒ මැනීම නිසා මාන්නය නිසා කරන හිතාගැනීම් ටික අඩු වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි අර කලින් කතා කළා වගේ අපි ප්‍රපංච නවත්තගත්තා නම්, ප්‍රපංච සමනය කරගත්තා නම්, එතනිනුත් පුළුවන් එහෙනම් මේ හිතාගැනීම් නතර කරගන්න. ඊළඟට අපිට පුළුවන් වුණා නම් හිත ස්පන්දනය නොවී බොහොම නිශ්චලව, තැන්පත්ව, සමථයකට පත් කරලා තියාගන්න, එතනිනුත් එහෙනම් මේ හිතාගැනීම් අඩු කරගන්න පුළුවන්. තවත්

පැත්තකට පුළුවන් නම් අපේ හිත ඇතුළෙ තණ්හාව අඩු කරගන්න, එතනිනුත් මේ හිතාගැනීම් අඩු වෙන්න, හිත කතා කරන එක අඩු වෙන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා. ඊළඟට අපි හිතින් මෙතන කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියලා ඒ සාමාන්‍යයෙන් කරන හැඟීම, එහෙමත් නැත්නම් අපි කියමු ඒ හිතලුව, ඒකත් අපිට ඉවත් කරගන්න පුළුවන් නම් එහෙනම් අපිට එතනිනුත් ඒ සිද්ධ වෙන පෙළඹවීම මුළා වීම නවත්තගන්න පුළුවන්.

එහෙනම් අපි ඉදිරි දේශනාවලදී බලමු බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ගැඹුරින් ඉදිරිපත් කරන කාරණාවලට, අපේ හිත ඇතුළෙ මේ නිතැතින් ක්‍රියාත්මක වෙන මේ පෙළඹවීම්වලට යම් විසඳුමක් කොහොමද අපි විවිධ උපක්‍රම හරහා ඇති කරගන්නේ? කොහොමද අපි මේ ගැටගැසීම්වලින්, හිතාගැනීම්වලින්, සක්කාය දිට්ඨිය ආදී ඒ පටලැවීම්වලින් අපිව මුදවගන්නෙ? කියලා. එහෙනම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව මම මෙතෙකින් සමාප්ත කරනවා. සියලුදෙනාටම උතුම් වූ නිවන් සුව අවබෝධය පිණිසම මේ ධර්ම දේශනාවත් හේතු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍රශ්න: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, යවකලාපී සූත්‍රයේදී ‘වෙමි’, ‘මේ මම වෙමි’, ‘වන්නෙමි’, ‘නොවන්නෙමි’, ‘රූප ඇත්තෙක් වන්නෙමි’, ‘රූප නැත්තෙක් වන්නෙමි’ යන මෙය මඤ්ඤිතයක්, පපඤ්චිතයක් වශයෙන් දක්වා මේ මඤ්ඤිතය පපඤ්චිතය රෝගයක්, ගඩුවක්, හුලක් බැවින් ඒ මඤ්ඤිතයෙහි පපඤ්චිතයෙහි නොඇලෙන සිතින් වාසය කරන්නෙමියි හික්මිය යුතු බවට අනුශාසනා කර ඇත. මේ අයුරින් හික්මීම භාවනාවට ප්‍රායෝගිකව සම්බන්ධ කරගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පිළිතුර: අපි ඉස්සරහදි කතා කරන්න ඉන්න එකක් ගැන තමයි දැන්ම අහල තියෙන්නෙ. අපි පොඩ්ඩක් කෙටියෙන් ගත්තොත් දැන් ඇත්තටම විපස්සනා කරනකොට යෝගාවචරයෙක් විශේෂයෙන්ම උත්සාහවන්ත විය යුතු එක පැත්තක් තමයි මගේ හිත ඇතුළෙ තාමත් ඔය වටවළල්ලේ යාම් සිද්ධ වෙනවද? ප්‍රපංච කිරීම් සිද්ධ වෙනවද? මට මාව නවත්තගන්න බැරිද? කියන එක. නේද? අපි හිතනවා නේ. අතෝරක් නැතුව හිතනවා. ඉතින් අපි ඒකට ඉඩ දීලා එයාට ඔහේ ඉබාගාතෙ යන්න වටවළල්ලේ යන්න ඉඩ දුන්නොත් ඒ කියන්නෙ මට තාම මේ ටික තේරිලා නෑ. විපස්සනාවට තාම මම හොඳට බැහැගෙන නැහැ. මට තේරිලා නෑ මේකෙ තියෙන අවදානම් තත්ත්වය, මේකෙ තියෙන හානිය. දැන් අදත් අපි කතා කළේ ඒකයි. එතකොට මෙබඳු මඤ්ඤනාවලට අපි පෙළඹිලා ඒ මඤ්ඤනාවල යෙදෙන අවස්ථාවක් ගානෙ අපි මාරයට අහු වෙනවා. ඉතින් එතකොට මේ මාරයට අහු වෙන්න කියලා අපි ලොකුවට දේවල් කරන්න ඕනි නෑ. අපේ හිත ඇතුළෙ හිතීම හරහාත් එහෙනම් මාරයට අහු වෙලා තියෙන්නේ. හරි සූක්ෂ්මයි.

එතකොට එබඳු හිතාගැනීම් (මඤ්ඤනා), එහෙමත් නැත්නම් අර කිව්ව වගේ තණ්හාවෙන් කරන පෙළඹවීම් හරහා හිතාගැනීම් කල්පනා කිරීම්, එහෙමත් නැත්නම් මාන්නය හරහා හිතාගැනීම්. ඉතින් ඒ නිසා ඔය ප්‍රපංචවල පැති තුනක් ප්‍රධාන වශයෙන් පෙන්නනවා

අටුවා සම්ප්‍රදය තුළ තණ්හා, දිට්ඨි, මාන කියලා. ඒ කියන්නෙ තණ්හාවෙන් කරන පෙළඹවීම් හරහා හිත හිතාගන්න පෙළඹෙනවා, කල්පනා කරන්න පෙළඹෙනවා, වටවළල්ලේ යන්න පෙළඹෙනවා. ඊළඟට විවිධ දෘෂ්ටිගත වීම් හරහා අපිට නිකන් මොකක් හරි හිතේ දගත්ත හිර වෙච්ච යම් කිසි ආකල්පයක් තියෙනවා, දෘෂ්ටියක් තියෙනවා. 'අපි කියන්නෙ මෙන්න මේකයි' කියලා දැඩිව ග්‍රහණයක් තියෙනවා. එතකොට ඒ අනුවත් හිතාගන්න පෙළඹෙනවා. ඒවත් නිකන් අපිව හිතන්න, වටවළල්ලේ ගෙනියන්න, ඒ විදිහටම කල්පනා කරන්න පොළඹවනවා. ඊළඟට මාන කියලා අර දැන් අපි කතා කරපු ඒ මාන්නය අපේ හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙන තාක් අපි හිතන්න පෙළඹෙනවා. 'මෙතන මම ඉන්නවා, අතන තව කෙනෙක් ඉන්නවා, එයාට වඩා මම හොඳයි, එයාට වඩා මම දුර්වලයි' ඔය විදිහට සංසන්දනය කර කර අපි හිතන්න පෙළඹෙනවා.

ඉතින් එහෙනම් අපි විපස්සනාවක් වඩද්දි විශේෂයෙන්ම අපේ හිත ඇතුළෙ තියෙන ඔය උපාදන කිරීම් අඩු වෙන්න ඕනි. උපාදන කිරීම් අඩු වුණොත් විතරයි නිශ්චල වෙන්නෙ හිත. නැත්නම් උපාදන තියෙනකොට අපිට උපාදන කරන්න තියෙන්නෙ හැම තිස්සෙම සංඛත දෙයක් නේ - හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වෙච්ච දෙයක්. එතකොට ඒ අපි යැපෙන, අපි පිහිටාගෙන ඉන්න යමක් තිබේද එය සෙලවෙනකොට අපිත් සෙලවෙනවා. හැම තිස්සෙම හිත යමක් මත පිහිටාගත්ත තත්ත්වයක් තියෙන්නේ. යමක් ඇසුරු කරන තත්ත්වයක් තියෙන්නේ. නිශ්‍රිතයි කියන්නෙ ඒකයි. එතකොට නිශ්‍රිත තත්ත්වයකදි තමයි සලිතයක් තියෙන්නේ. එතකොට එහෙනම් අපි බලන්න ඕනි අපේ භාවනාවක්, විපස්සනාවක් වැඩෙද්දි හිත අනිශ්‍රිත තත්ත්වයකට යනවද? දැන් මතක ඇති සමහර විට සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරද්දි ඒකෙ ප්‍රධාන ඉලක්කයක් තමයි ඔන්න ඕක. **අනිස්සිතො ච විහරති** - අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා. ලෝකෙ කිසිවක් උපාදන නොකර හිත අනිශ්‍රිතව තබාගන්නවා කියන එක. එහෙනම් සතිපට්ඨානයක් අපි කාලයක් තිස්සේ ප්‍රගුණ කරනකොට අපි බලන්න ඕනි මෙන්න මේ ප්‍රතිඵලය මට දැන් සාක්ෂාත් වෙලා තියෙනවද? මට පුළුවන්ද හිත කොහෙවත් පිහිටුවන්නෙ නැතුව හිත අනිශ්‍රිතව තියන්න? මෙතන නිකන් හිත විසින්ම බොහොම ස්වභාවිකව නිරායාසයෙන් වගේ තමා

තුළ ඇති වෙච්ච ඒ විපස්සනා නුවණ පාදක කරගෙන හිත අනිශ්‍රිත වෙලා. හිත නිදහස් වෙලා. හිත බොහොම විමුක්ත තත්ත්වයකට, නිදහස් තත්ත්වයකට පත් වෙලා.

ඉතින් ඒ වගේ අපේ භාවනාව ඉදිරියට කරගෙන යනකොට, සතිපට්ඨානය අපි වඩනකොට මේ කියන හැකියාවන් අපි තුළ මතු වෙන්න ඕනි. එකක් තමයි තණ්හාවේ අඩු වීමක් වෙලා ඔය කියන කතන්දර ගෙතීම් අඩු වෙන්න ඕනි. අනිත් පැත්තෙන් දේවල් උපාදන වීම අඩු වෙලා, නිශ්‍රය කිරීම ඇසුරු කිරීම අඩු වෙලා, හිත නිදහස් වෙලා, ඔය කියන කතන්දර ගෙතීම් ප්‍රපංච කිරීම් අඩු වෙන්න ඕනි. ඊළඟට හිතේ ඇතුළෙ කතාව අඩු වීමක් සිද්ධ වෙන්න ඕනි. ඉතින් ඔය වගේ පැති ගණනාවක් තියෙනවා.

එතකොට විශේෂයෙන්ම සතිපට්ඨානය හරහා මේ කියන තත්ත්වයන්ට සෑහෙන විසඳුමක් අපිට දැනෙන්න ගන්න ඕන. ඊට පස්සෙ අර අනිශ්‍රිත තත්ත්වය මත පිහිටගත්තට පස්සෙ, කිසිවක් උපාදන නොකර ඉන්න පුළුවන් ස්වභාවයක් අපේ හිතේ ගොඩනගාගත්තට පස්සෙ එයාට සිද්ධ වෙනවා තව දුරටත් මේකෙ කොහොමද තව ගැටගැසීම් සිද්ධ වෙන්නෙ? ඒකට තමයි මේ වගේ සූක්ෂ්ම තැන් අපිට අහු වෙන්න අවශ්‍ය. මේ මැනීම් කොහොමද සිද්ධ වෙන්නෙ? හිතාගැනීම් කොහොමද සිද්ධ වෙන්නෙ? ඒ දේවල් බොහොම සියුම්ව දකිමින්, අපි එතන එතන කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් වශයෙන් තත්ත්වයක් තනාගන්න හැටි පුද්ගල භාවයක් ගොඩනගාගන්න හැටි දකිමින්, ඒ ඒ තැන්වලදි හිත ඒවායින් මුදවා ගනිමින්, ඒවාට වැඩි දුර යන්න නොදී හිත බේරාගනිමින්, නැත්නම් ආරක්ෂා කරගනිමින් යන සියුම් මාර්ගයක් තියෙනවා. පරිස්සම් කරගෙන යන මාර්ගයක් තියෙනවා. එබඳු ඒ යථාභූත ඥාන දර්ශනයක තියෙන අනිවාර්ය ප්‍රතිඵලය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ නිබ්බිදාවක්, විරාගයක් කියලා. එතකොට අර රාගය ඇති වෙච්ච තැනම විරාගයක් පහළ වීමක්; අපි අල්ලාගැනීමක්, බදාගැනීමක්, උපාදන වීමක් වීම වෙනුවට මේක නිකන් එපා වීමක්, මේක අර්ථශූන්‍ය බව වැටහීමක්. නේද?

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, පර්යංකයේදී කලක සිට පහත තත්ත්වයන් අත්දකිමි.

1. හුස්ම අති සියුම්ය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන් කොට හඳුනාගත හැක. නමුත් හුස්ම හැපෙන තැනක් නොදනේ. උඩුතොලේ සියුම් කම්පන චංචල ප්‍රවාහය හා සියුම් හුස්ම කලවමට සතියට හසු වේ. හුස්ම සම්පූර්ණයෙන්ම ගෙවී ගිය මොහොත සතියට හසු නොවේ. මිනිත්තු 25, 30 ක් පමණ කාලය නින්ද නොගිය බව විශ්වාස වුවත්, ඒ කාලය තුළ කුමක් දැනුණාද, සතිය පැවතුණාද යනාදී සිදු වූ කිසිවක්ම මතක නැත. ඉක්බිති යළි සියුම් හුස්ම හෝ ශබ්දයක් සතියට හසු වේ.

2. අති සියුම් හුස්ම කෙරෙහි සතිමත්ව හෝ සිත කෙරෙහි සතිමත්ව ඔහේ සිටිමි. සිතේ සිතුවිලි නැත. සිත එක්වරම වඩාත් සැහැල්ලු, වඩාත් සන්සුන්, වඩාත් පැහැදිලි ගතියකට පත් වේ. සිත කිසිවක්ම අල්ලා නොගෙන සිටින බවක් හැඟේ. නමුත් සියුම් හුස්ම, ශබ්ද විටින් විට සතියට හසු වේ.

ඉහත කී තත්ත්ව දෙක ධර්මානුකූලව පැහැදිලි කර දී භාවනාවේ අඩුපාඩු පෙන්වාදෙන මෙන් පාද නමස්කාර කොට ඉල්ලා සිටිමි.

පි: දැන් ඔතන එක සිද්ධාන්තයක් අපිට මතක් කරගන්න පුළුවන්. එකක් තමයි අපි නිමිති ගන්නවා කියන එක. එතකොට මේ නිමිති ගැනීම සඳහා අපිට ඇත්තටම යමක් ස්ථිරව තියෙනවා කියන හැඟීමක්, ස්ථිරව තිබීමක් සිද්ධ වුණොත් විතරයි අපිට නිමිති ගන්න පුළුවන්. දැන් එතකොට මේ ආනාපානසතිය සියුම් වෙනකොට සිදු වෙන එක සිද්ධියක් තමයි මේවා ඉතාම සියුම්ව වෙනස් වෙනවා. විපරිණාමයකට ලක් වෙනවා. දැන් මේක නිකන් බොඳ වෙලා යනවා. නොපෙනී යනවා. සියුම් වෙලා යනවා. දැන් මෙතන අරමුණක් තියෙනවද නැද්ද කියලා නිමිත්තක් ගන්න බැරි වෙනවා. එතකොට මේ නිමිති ගන්න බැරි වීම හරහා දැන් හිතට හිතාගැනීම් කරන්න අමාරුයි. අපිට හිතන්න නම් යම් පමණක නිමිති ගැනීමක් අවශ්‍යයි. නිමිති ගැනීම අපිව පොළඹවනවා හිතන්න. මේ නිමිති නොගන්නා තත්ත්වයට අපි කියනවා අනිමිත්ත කියලා. නිමිති නොගන්නා

තත්ත්වයකට දැන් එතකොට භාවනාවක් හරහා එන්න පුළුවන්. විපස්සනාවක් හරහා එන්න පුළුවන්. **මේඝිය සූත්‍රයේදි** එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේ ආනාපානසතිය කියන්නෙ විතක්ක සමනය කරන්න තියෙන එක ප්‍රධාන භාවනා ක්‍රමයක්. අපේ හිත හොඳට සන්සුන් කරනවා, ප්‍රපංචවලින් සෑහෙන දුරට අපිව ඉවත් කරනවා, හිත නිවනවා, නිශ්ශබ්ද කරනවා. ඒ සඳහා තියෙන හොඳම භාවනා ක්‍රමයක් තමයි ආනාපානසතිය.

මේ වාර්තාවෙත් ඒක හොඳට පිළිබිඹු වෙනවා. හිත තුළ දැන් කිසිම සිතුවිල්ලක් නෑ, හිත කල්පනා කරන්නෙ නෑ, හිත හරි නිශ්ශබ්දයි, සංසිඳිල තියෙන්නෙ කියල මේකෙ ලියවිලත් තියෙනවා. ඉතින් ඒක එක පැත්තක්. අනික් පැත්ත තමයි මේ අරමුණ විපරිණාමයට ලක් වෙනවා. අපි හිතුවොත් ආනාපානසතිය වඩනකොට අරමුණ ඒ විදිහටම තියෙන්න ඕනි කියලා, ඒක වැරදියි. අරමුණ නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වීම්වලට විපරිණාමයට ලක් වෙනවා. අපේ හිත ඇතුළෙ හැකියාවක් තියෙන්න ඕනි මේ ගොරෝසු ආනාපානයේ හිත පවත්වනවට වඩා අමාරුයි ඇත්තටම සියුම් ආනාපානයේ හිත පවත්වනවා කියන එක. එතකොට අපිට පුළුවන්ද එහෙනම් සියුම් ආනාපානයේත් අඛණ්ඩව බොහොම සූක්ෂ්ම අන්දමින් අපේ අවධානය පවත්වන්න? හිත රළු කරගන්නෙ නැතුව, හිත වෙන අරමුණකට යවාගන්නෙ නැතුව, නින්දට වට්ටගන්නෙත් නැතුව මේ තත්ත්වය කරගෙන යන්න පුළුවන් නම් එහෙනම් ඔන්න ඔය තත්ත්වෙට එන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ දැන් හොඳටම ආනාපානය සියුම් වෙලා තියෙනවා. දැනෙන නොදැනෙන ගානට ගිහිල්ලා තියෙනවා. හිත ඇතුළෙ කතාව නතර වෙලා තියෙනවා. හිත නිශ්ශබ්ද වෙලා තියෙනවා. දැන් එහෙනම් පුළුවන්ද පොඩ්ඩක් ඔය තත්ත්වය තුළ වාසය කරන්න? අපිට ඕක අමාරුයි ඇත්තටම. ඒ කියන්නෙ අදත් අපි සාකච්ඡා කළා හිත ඇවිල්ල හිතන්න පෙළඹිච්ච මනසක් නේ. කල්පනා කරන්න පෙළඹිච්ච මනසක්. අපි ගාව තියෙන්නෙ ඒ ප්‍රපංච කරන්න හරිම සූදානම් වෙච්ච මනසක්. එතකොට භාවනාවක් හරහා අපි එන්නෙ ඒකෙ අනික් පැත්තට. දැන් එහෙනම් හිත නැවතිලා. නිශ්ශබ්ද වෙලා. ඇතුළෙ කතාව සම්පූර්ණයෙන්ම සංසිඳිලා. සිතුවිල්ලක්වත් නෑ.

නිශ්ශබ්ද මනසක්. හරි පැහැදිලි මනසක්. සන්සුන් මනසක්. එතකොට එබඳු තත්ත්වයකින් මට පුළුවන්ද තව විනාඩියක් ඉන්න?

එතකොට අපි මේක පුහුණුවක් වශයෙන් කරන්න ඕනි. දැන් එතකොට ලොකුවට අරමුණක් ඇත්තෙ නැහැ. හිත හරි සංසිඳුණා. නිවුණා. ශාන්ත වුණා. ඇතුළෙ කතාව ජේන මානයකවත් නෑ. පුළුවන්ද මෙන්න මේ නිශ්ශබ්දතාවය තුළ පොඩ්ඩක් වාසය කරන්න? අපිට එන එක ප්‍රශ්නයක් තමයි නින්දට වැටෙන්න පුළුවන්. අනිත් එක තමයි ඊළඟට මොකක්ද කරන්න තියෙන්නේ කියලා නිකන් හිත තුළ සැකයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් අපි සමහර විට නොදැනුවත්වම වෙන අරමුණකට හිත දන්නත් පුළුවන්. අරමුණකට හිත දනවා කියන එකත් ඔතෙන්දි සංස්කරණයක්. මොකක්වත් හිතාගැනීම් කරන්න යන්නෙ නැතුව අපිට පුළුවන්ද මේ සංසිඳිච්ච තත්ත්වය තුළ පොඩ්ඩක් සුව සේ වාසය කරන්න? ඒ තුළ හිතට හොඳට පොඩ්ඩක් අස්වැසිල්ලක් ලබන්න ඉඩ දෙන්න? එහෙම නම් අන්න මේ තත්ත්වය **අනිස්සිතො ච විහරති** කියල බුදුහාමුදුරුවො දේශනා කරනවානේ. නේද? අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා. මේ එක මොහොතක් විනාඩියක් දෙකක් නෙවෙයි. අපිට හැකි තාක් පුළුවන්ද එහෙනම් මේ අනිශ්‍රිත තත්ත්වයට අපේ හිත පුරුදු කරන්න? ඉතින් ඒ නිසා විපස්සනාවක් වඩනකොට සතිපට්ඨානයක් වඩනකොට අපේ හිතේ එන මෙන්න මේ ප්‍රතිඵලය අපි හඳුනගන්න ඕනි. ඊට වටිනාකමක් දෙන්න ඕනි. දීලා ඒ ප්‍රතිඵලය තුළ හැබැයි එහෙනම් අපි වාසය කරන්න පොඩ්ඩක් උත්සාහවන්ත වෙන්න ඕනි.

5| සිතුවිලි අඩු මනසක්

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙනම් අදත් අපි හාපුරා කියලා "විපස්සනා පරිකථා" වැඩසටහනේ ටිකක් අපේ හිත සන්සුන් කරගමු. සිහිය පිහිටුවන්න වෑයම් කරමු. එතකොට අපේ හිත සංසිඳුණා නම්, අපේ හිතේ ප්‍රපංච අඩු කරගත්ත නම්, විතර්ක අඩු කරගත්ත නම් එහෙනම් අද වැඩසටහනෙන් අපිට පහසුවෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන්. අපේ හිත එකඟව අන්‍යවිහිත නොවී බණ ටික අහන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අපි මුලින්ම සතිය පිහිටුවා ගනිමු.

කය සැහැල්ලු කරගන්න. හිතත් සැහැල්ලු කරගන්න. කය හොඳට තැන්පත් කරගන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තබාගන්න. අත් දෙක පාද දෙක මත හෝ ඔඩොක්කුව මත තැන්පත් කරගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. දැන් ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියාගෙන බලන්න තමන්ට හොඳට සුව පහසු ඉරියව්වක් ලැබිල තියෙනවද කියලා. හරියට නිකන් ගෙදර ආවා වගේ, හොඳට පුටුවක් උඩ වාඩි වුණහම අපිට ටිකක් දැනෙනවා එක්තරා අන්දමක සුවයක්, සැපයක්, තමන් හොඳට නිකන් තැන්පත් වෙච්ච ගතියක්. ඒ සුවය සැපය තමන්ට දැනෙනවද කියල බලන්න. අවශ්‍ය නම් සුළු සකස් කිරීම් කරගන්න තමන්ගේ ඉරියව්වට. එතකොට තමන්ට දැනේවි හොඳට සුව පහසු, සම බර, සැහැල්ලු ඉරියව්වක් තමන්ට

ලැබිලා තියෙනවා කියලා. දැන් බලන්න මං මේ කියන දේවල් තමන්ට තමන්ගෙ කය තුළින් හඳුනගන්න පුළුවන්ද කියලා. හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේශි එකක්වත් තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. නළල රැළිගැන්විලා නැහැ. දත් ඇඳි එකට තද වෙලා නැහැ. උරහිස් අපි ආයාසයෙන් ඔසවගෙන ඉන්නවත් නෙවෙයි. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත්වල මාංශ පේශි තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. ඒවත් සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් මේ කයේ තැන්තැන්වල ඇතිල්ලෙනවා. ඇතැම් තැනක සමහර විට තදට දැනෙනවා. ඇතැම් තැනක ස්පර්ශ වෙනවා බොහොම මෘදු අන්දමින්. හඳුනගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න මේ කයේ කොහොමද ඇඳුම් තැවරිලා ගෑවිලා තද වෙලා හිර වෙලා තියෙන්නෙ. මේවා අපි මේ කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. ඍජුවම දැනගන්නවා.

ඊළඟට අපි තව ටිකක් මේ කයට අවධානය යොමු කරනකොට කයේ නිතැතින් නිරායාසයෙන් සිද්ධ වෙන යම් යම් ක්‍රියාවලීන් හඳුනගන්න පුළුවන්. හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය, සමහර විට හෘද ස්පන්දන ක්‍රියාවලිය, උදරයේ චලන ක්‍රියාවලිය, තවත් කෙනෙකුට ඕනි නම් රුධිර සංසරණ ක්‍රියාවලිය මේවා පවා සමහර විට දැනෙන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි මේ එකක්වත් කරනවා නෙවෙයි. මේවා ගැන අපි කල්පනා කරනවත් නෙවෙයි. මේවා නිතැතින් කය තුළ සිද්ධ වෙනවා. අපි උත්සාහවත් වෙනවා පොඩ්ඩක් මේවා ගැන අවධානය යොමු කරන්න. අතීතයෙන් හිත මුදවලා මෙතෙන්ට හිත ගන්න. අනාගත සැලසුම්, ප්‍රාර්ථනාවලින් මුදවලා මෙතෙන්ට හිත ගන්න. ඉතින් මේ දේ නැවත නැවත කරන්න කරන්න අපි අර හිතට හිතන්න දීල තිබ්ච්ච ඒ අනුබල දීම අඩු වෙලා දැන් අපි ඒ වෙනුවට මේ කයේ දැනුවත් බවට මුල් තැන දෙනවා. ඒ දැනුවත්ව අපි වාසය කරනවා. නා නා ප්‍රකාර දේවල් මේ කයේ සිද්ධ වෙනවා. අපි ඒකම වාසියට ගන්නවා හිත ටිකක් කීකරු කරගන්න, මෙල්ල කරගන්න.

දැන් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. සුළු වෙලාවක් රඳවාගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරන්න. දැන් අපි නාසිකාග්‍රය අසලට හිත අරගමු. නාසිකාග්‍රය අසලම අපි හිත රඳවාගෙන හුස්ම ගන්නකොට ඒ ආශ්වාස හුළං රැල්ල ඇතුළට යන ආකාරය නාසිකාග්‍රයේ ඉඳගෙන බලාගන්නවා.

එතන ඉඳගෙන අපි දැනගන්නවා. අපි හුස්ම රැල්ලත් එක්ක ඇතුළට යන්නෙ නැහැ. නාසිකාග්‍රය අසල රැඳී සිටිමින් ඒ දිහා බලනවා. දැනගන්නවා. දැනගනිමින් වාසය කරනවා. ප්‍රශ්වාසය සිද්ධ වෙනකොටත් අපි ප්‍රශ්වාසයත් එක්ක එළියට යන්නෙ නෑ. අපි නාසිකාග්‍රය අසල රැඳී සිටිමින් ප්‍රශ්වාසය හොඳට දැනගන්නවා. අවශ්‍ය නම් මෙතෙන්දි පුළුවන් මෙනෙහි කරන්න. ආශ්වාසය දැනගන්නවා, 'ආශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. ප්‍රශ්වාසය දැනගන්නවා, 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. හිත ටික ටික මෙල්ල වෙනකොට, තැන්පත් වෙනකොට, ඒ පිළිබඳව අපේ හිතේ විශ්වාසය ගොඩනැගෙනකොට අපිට පුළුවන් හුස්ම රැල්ල දිහා තව ටිකක් සමීපව බලන්න. විස්තර දැනගන්නාසුලුව බලන්න. කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද ආශ්වාසය ඇතුල් වෙන්නේ? කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද ප්‍රශ්වාසය පිට වෙන්නේ? ආශ්වාසය උණුසුම්ද සිසිල්ද? ප්‍රශ්වාසය උණුසුම්ද සිසිල්ද? ස්පර්ශ වෙන්නෙ කොයි හරියෙද? ඉතින් මේ පිළිබඳව අපි ටිකක් සෙවිල්ලෙන් ඉන්නවා. දැනගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. සොයා බලනවා. මේ හරහා අපේ හිතේ ධම්මවිචයක් වැඩෙන්න අපි ඉඩ සලසනවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....]

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙනම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා අපි සියලුදෙනා එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

තස්ස එවං අප්පමත්තස්ස ආතාපිනො පහිතත්තස්ස විහරතො යෙ ගෙහසිතා සරසඞ්කප්පා තෙ පහීයන්ති’ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි පසුගිය වාර කීපයකම අපේ හිත තුළ ගොඩනැගෙන විවිධාකාර සිතුවිලි, විවිධාකාර විතර්ක ස්වභාවයන් පිළිබඳ සැහෙන්න සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සේ ඒවා හටගන්නා ආකාරයත් ඊළඟට ඒවා ප්‍රපංච දක්වා වර්ධනය වෙන ආකාරයත් ගැන සාකච්ඡා කළා. ඊටත් අනතුරුව තවත් ඉතාම සියුම්ව මේ විවිධාකාර සිතුවිලි විවිධාකාර සංකල්ප ගොඩනැගිලා, විතර්ක ගොඩනැගිලා, ප්‍රපංච හරහා ගිහිල්ලා අන්තිමට අපි තුළ කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් සත්ත්වයෙක් මමෙක් කියන ඒ සක්කාය දිට්ඨිය ගොඩනැගෙන හැටිත් ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කළා.

තවත් ඊළඟට අපි මේක තව ටිකක් ඉතාම සියුම්ව, බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ **යවකලාපී සූත්‍රයේ** දේශනා කරන ආකාරයට ඒ ක්‍රම පහක් ඔස්සේ අපේ සිතුවිලි ගොඩනැගෙන්න තියෙන ඒ ප්‍රවණතාව, අපේ හිත ඇතුළෙ තියෙන විවිධ ස්වභාවයන්, එහෙම නැත්නම් ගති ලක්ෂණ හරහා කොහොමද සිතුවිලි ගොඩනැගෙන්න, හිතන්න අපිව පොළඹවන්නේ? ඒවාට අපි නතු වෙලා, ඒවාට වහල් වෙලා කොහොමද කටයුතු කරන්නේ? ඒක නිකන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දකින්නේ අපිට තියෙන රෝගයක් වගේ. හරියට වැළඳිච්ච රෝගී තත්ත්වයක් වගේ. මානසික රෝගී තත්ත්වයක් වගේ. එහෙම නැත්නම් අපිට වැළඳිච්ච එක්තරා අන්දමක විස ගඩුවක් වගේ. එහෙමත් නැත්නම් හරියට අපිට ඇනිච්ච උලක් වගේ. එපමණකට ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම හරි ගැඹුරුයි. අපිට පෙනුණට මේ හිතීම් ක්‍රියාවලිය හරි අහිංසකයි. අපිට වියදමක් යන්නෙත් නෑ. ඒ නිසා ඕන හැටියෙ හිතන්න පුළුවන් කියලා ඒ හරහාම අපි මාරයාට බැඳෙන හැටි, ඒ මඤ්ඤනා කරන්න ගිහිල්ලා කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් වෙලා අපි

හිතන්න ගිහිල්ලා ඒ තුළින් අපි මාර බන්ධනයට අහු වෙන හැටි, ඒ තුළින්ම සංසාරයක් පුරා අපි සැරිසරන හැටි අපි ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කළා. එහෙනම් දැන් අපි මේවායේ බැරෑරුම්කම තේරුම්අරගෙන අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා නම් කොහොමද මේ ප්‍රපංච සමනය කරගන්නේ? කොහොමද විතර්ක ජයගන්නේ? අපේ හිත සන්සුන් කරගන්නේ කොහොමද? අපි මේ හිතන යන්ත්‍රය පොඩ්ඩක් නවත්තගන්නෙ කොහොමද? අවශ්‍ය වෙලාවට හිතන්නත් අනවශ්‍ය වෙලාවට හිතන්නෙ නැතුවත් ඉන්න පුළුවන් මානසිකත්වයක් අපිට තනාගන්න පුළුවන්ද?

ඉතින් මේ වගේ කාරණා ටිකක් තමයි අපිට ඊළඟට සාකච්ඡා කරන්න තියෙන්නේ. අපිට ඇත්තටම මේක පටන්ගන්න පුළුවන් හොඳ තැනක් තමයි ශීලය. මොකද, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මේ ශීලයේ එක්තරා ආනිශංසයක් තමයි අවිප්පටිසාර බව කියන්නේ. **අවිප්පටිසාරත්ථානි ඛො, ආනන්ද, කුසලානි සීලානි** කියල එහෙම ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. නිවැරදිව අපි ශීලයක් ආරක්ෂා කිරීම තුළ අපිට ලැබෙන එක ආනිශංසයක් තමයි අපේ හිතේ විපිළිසර බව අඩු වීම. දැන් හිතන්න යම් කිසි වෙලාවක අපේ අතින් යම් කිසි කෙනෙකුට හෝ අපිටම හෝ යම් වැරැද්දක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා නම්, කය වචනය අපිට හික්මවගන්න අමතක වෙලා කයෙන් හෝ වචනයෙන් යම් වැරැද්දක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා නම් එතකොට අපේ හිත ආයි කියවන්න ගන්නවා. අපේ හිත අපිටම නිකන් දෙස් කියන්න පටන්ගන්නවා. මගේ අතින් මේ මේ වැරදි සිද්ධ වුණා කියල පසුතැවෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකද, ශීලයේ යම් අඩුපාඩු තියෙනවා කියලා හිතට හැඟෙන්න ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ අවිප්පටිසාරය කියන මෙන්න මේ ගුණය, මෙන්න මේ ආනිශංසය අපිට ලබාගන්න පුළුවන් අපි නිවැරදිව සහ අවංකව ශීලයක් ආරක්ෂා කිරීම තුළ. එතකොට එන්නෙ අපිට අපි පිළිබඳ ප්‍රසාදයක්. 'මම කලින්ට වඩා දැන් සිල්වත්. කලින්ට වඩා මම කය වචනය හික්මවගෙන කටයුතු කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා බය වෙන්න දෙයක් නෑ. මගෙන් කාටවත් වැරැද්දක් වෙලා නැහැ' කියල තමන් පිළිබඳ ප්‍රසාදනීය හැඟීමක්, සාධනීය හැඟීමක් තමයි ඇති වෙන්නේ. ඉතින් ඒක විශේෂයෙන්ම භාවනාවටත්, අපිට යහපත්

මානසික තත්ත්වයක් පවත්වාගන්නත් හරිම වැදගත්. ඉතින් ඒ නිසා මේ ශීලයේ තියෙන එක ආනිශංසයක් තමයි මේ හිත විපිළිසර භාවයෙන් මුදවලා සන්සුන් කිරීම, තමන්ට තමන් චෝදනා කරන ගතිය ඉවත්ව තමන් පිළිබඳ ප්‍රසාදනීය හැඟීම.

ඊට පස්සෙ මේකෙම තවත් කොටසක් තමයි ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියල කියන්නේ. දැන් අපි අර **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය** එහෙම මුල් කරගෙන සාකච්ඡා කරද්දි මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති ඇහෙන් බලන රූප හරහා කොහොමද හිත තුළ ප්‍රපංච ගොඩනැගෙන්නේ? ඊළඟට අපි කනෙන් අහන ශබ්ද හරහා කොහොමද හිත තුළ ප්‍රපංච ගොඩනැගෙන්නේ? නාසයෙන් විඳින ගඳ සුවඳ හරහා, දිවට දැනෙන රස හරහා, කයට දැනෙන ස්පර්ශ හරහා, ඊළඟට හිතටත් එන විවිධ අරමුණු හරහා හිතේ කොහොමද ඇතුළෙ කතාව වර්ධනය වෙලා හිත වටවළල්ලේ යන්න ප්‍රපංච කරන්න පෙළඹෙන්නේ? මේ පිළිබඳව අපි ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කළා. එහෙනම් අපිට පුළුවන් නම් මේ ඇහෙන් රූප බලද්දි එක්තරා අන්දමක හික්මීමක් සහිතව ඒ කටයුත්තේ යෙදෙන්න - අපි ඇහැ තිබුණ පලියටම පේන හැම දේම බලන්න යනවා වෙනුවට විචාරශීලීව හික්මීමකින් යුක්තව අපේ ඇහැ හසුරුවන්න පුළුවන් නම්, කන නාසය දිව කය මන කියන මේ ඉන්ද්‍රියයන් හසුරුවන්න පුළුවන් නම් එතනත් තියෙනවා ලොකු ගැලවීමක්. මොකද, අපි එතකොට දන්නවා මේ මේ දේවල් බැලුවොත් මේ මේ දේවල් ඇහුවොත් මගේ හිත අනවශ්‍ය දේවල් හිතන්න පෙළඹෙනවා. හිත කෙලෙසෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මම ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් පිණිස වෑයම් කරනවා.

දහමේ ලස්සනට ඒවා විස්තර වෙනවා. **චක්ඛුනා රූපං දිස්වා න නිමිත්තග්ගාහී හොති, නානුබ්‍යඤ්ජනග්ගාහී. යත්වාධිකරණමෙනං චක්ඛුන්ද්‍රියං අසංවුතං විහරන්තං අභිජ්ඣාදෝමනස්සා පාපකා අකුසලා ධම්මා අන්වාස්සවෙය්‍යුං, තස්ස සංවරාය පටිපජ්ජති. රක්ඛති චක්ඛුන්ද්‍රියං.** ඇහැ ආරක්ෂා කරගන්න කියනවා, සංවෘත කරගන්න කියනවා, සංවර කරගන්න කියනවා නිමිති ඕන ඕන පරිදි ගන්න යන්නෙ නැතුව. එතකොට නිමිති ගැනීම හරහා තමයි ඇත්තටම අපි මේ සියලු දේ හඳුනාගන්නේ, හිතන්න පෙළඹෙන්නේ. ඉතින් එහෙනම් අපිට පුළුවන් නම් ඇහෙන් රූප බලද්දි යම් පමණක ශික්ෂණයක් සහිතව, කනෙන්

ශබ්ද අහද්දි යම් පමණක ශික්ෂණයක් සහිතව, අනවශ්‍ය දේවල් අහන්න බලන්න යන්නෙ නැතුව යම් පමණක සංවරයක් ඇති කරගන්න - ඒ කියන්නෙ ඉඳුරන් කෙරෙහි යම් ශික්ෂණයක් සහිතව වාසය කරන්න, එතනිනුත් අපිට පුළුවන් මේ හිත කෙලෙසෙන එක ටිකක් දුරට හෝ වළක්වගන්න. ඉතින් ඒ නිසා ඉන්ද්‍රිය සංවරයේ ආනිශංසයක් විදිහට දහමේ විස්තර වෙනවා **අබ්‍යාසෙකසුඛං පටිසංවෙදෙති** කියලා. ඒ කියන්නෙ කෙලෙසුන්ගෙන් තෙත් නොවූ සිතක් දැන් එයාට ලැබෙනවා. මොකද, අපි නිතරම මේ ඉඳුරන් හරහා විවිධ අරමුණු ගන්න ගිහිල්ලා අපේ හිත නිරතුරුව කෙලසනවා නම් ඉතින් ඒ කියන්නෙ අපේ හිතට නැහැ කිසි සාමයක්. හිතේ නැහැ කිසිම පිරිසිදු භාවයක්. අපි ඒක අඛණ්ඩව පවත්වගන්න දන්නෙ නැහැ. නැවත නැවත අපි රූප බලබලා ශබ්ද අහඅහා මේ හිත කෙලසනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි ඒ තියෙන අවදානම ගැන තේරුම් අරගෙන අපිට පුළුවන් නම් මේ ඉඳුරන් හරහා අලුතෙන් හිත කෙලසගන්නෙ නැතුව වාසය කරන්න, මෙන්න මේ අබ්‍යාසෙක සුඛය කියන කෙලෙසුන්ගෙන් හිත නොතෙමී පවත්වාගැනීම තුළින් අපිට දැනෙන සැනසීම එක්තරා සුවයක් විදිහට සැපයක් විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මේ ශීලය පැත්තෙනුත්, අපේ කායික වාචසික සංවරය පැත්තෙනුත්, අපි ඉඳුරන් පරිහරණය කරද්දි ඒවා පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම හරහාත් අපේ හිතේ යම් පමණක ආරක්ෂාවක් සහිතව වාසය කරන්න අවස්ථාව තියෙනවා.

ඊට පස්සෙ අපිට පුළුවන් තවත් පැත්තකට පිවිසෙන්න. ඒ තමයි මේ පින්වතුන් බොහෝ දෙනෙක් පුරුදු කරන ඔය බුද්ධානුස්සතිය, ධම්මානුස්සතිය, සංඝානුස්සතිය වගේ අනුස්සති භාවනාත් ඇත්තටම අපේ හිත ආරක්ෂා කරගන්න හුඟක් දුරට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. දැන් මේ පින්වතුන් කොහොමත් අහල ඇති චතුරාරක්ඛ භාවනා ගැන. බුද්ධානුස්සතියක් වගේ භාවනාවක් අපි නිතර පුරුදු කරනවා නම් හිත හැම තිස්සෙම අපි යොදවන්නෙ ඒ බුදු ගුණයක් මෙනෙහි කරන්න. එහෙම නැත්නම් අපි ධම්මානුස්සතියක් නම් වඩන්නෙ ඒ දහම් ගුණයක් මෙනෙහි කරන්න. සංඝානුස්සතියක් නම් වඩන්නෙ ඒ සඟ ගුණයක් මෙනෙහි කරන්න. ඉතින් එබඳු අපේ

මනස අවුළුවන්නෙ නැති, අපේ මනස නිවන, සංසිඳවන, තැන්පත් කරවන යම් කිසි රටාවක් අපි අපේ හිතට හුරු කරලා තියෙනවා නම්, නිරන්තරයෙන් එබඳු දේකට නම් අපේ හිත අපි යොදවන්නේ, ඒක නිකන් පුරුද්දක් බවට පත් වෙනවා. එතකොට හිතට විවේකයක් ලැබිච්ච වෙලාවට, නැත්නම් විශේෂ කාරණයක් එයාට නැති වෙලාවට හිතන්න අර පුරුද්ද තමයි ඊළඟට ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. නිරන්තරයෙන්ම එතකොට බුදු ගුණය තමයි ඉස්සරහට එන්නේ. ඒක තමයි මතක් වෙන්නේ. හිත ස්වාභාවිකවම ගිහිල්ලා ඒක මතක් කරමින් ඉන්නවා. එතකොට අර හිත කෙලෙසෙන්න තියෙන හැකියාව සෑහෙන්න දුරට අඩුයි. හැබැයි ඉතින් යම් පමණක ක්‍රියාත්මක වීමක් තියෙනවා. යම් පමණක විතර්කයක් තාම ක්‍රියාත්මකයි. හැබැයි සාපේක්ෂකව හිතට සහනයක් තියෙනවා. මොකද, ඒක අකුසල විතර්කයක් නෙවෙයි. රාග විතර්කයක් නෙවෙයි. ව්‍යාපාද විතර්කයක් නෙවෙයි. නිකන් ඔහේ ඉබාගාතෙ විවිධ අතේ ගිහිල්ලා අසහනයකට ලක් කරන අන්දමේ හිතක් නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට හිත තැන්පත් කිරීමක්, සැහැල්ලු කිරීමක්, හිත තුළ පුංචි සතුටක් ප්‍රමෝදයක් පහළ කිරීමක්, බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතියක් ඇති කිරීමක්. ඉතින් ඒවා ඇත්තටම හිතට නරක නෑ. හිත තුළ ඒ සාවධාන ගතිය, සන්සුන් ගතිය, ප්‍රීති සහගත ගතිය හොඳට වඩල දෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒ අනුස්සති භාවනාත් අපිට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් මේ හිත සංසිඳවන්න, එක්තරා අන්දමකින් ප්‍රපංච යම් තාක් දුරකට සංසිඳවන්න.

ඒ වගේම තමයි දැන් නිරතුරුවම කාම සිතුවිලිවලම අපේ හිත යෙදිලා තියෙනවා නම්, රාග සිතුවිලිම නම් අපේ හිතට එන්නේ, එතෙන්දිත් අපිට පහසුවෙන්ම අසුභ භාවනාවක් වගේ පුරුදු කරගන්න වටිනවා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිවම දේශනා කරනවා ඔය **මේඝිය සූත්‍රයේදි** එහෙම **අසුභා භාවෙතබ්බා රාගස්ස පහානාය** - රාගය ප්‍රහාණය පිණිස අසුභය වඩන්න කියලා. ඉතින් ඒකත් පහසුවෙන් කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන්. ඕනි නම් අපිට මතක තියාගන්න පුළුවන් විදිහට **කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො** කියලා ඒ විවිධ අංග ටික මතක තියාගෙනත් කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන්. ඒක සිංහල අර්ථයෙන් ගත්තත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. එහෙම අරගෙන අපිට තියෙන්නෙ පිළිකුල පොඩ්ඩක් වැඩෙන විදිහට එතෙන්දි ඒ භාවනාව කරන්න. මොකද, මේ

වෙනකොට හිතේ රාගයක් තමයි මතු වෙලා තියෙන්නේ. යම් කිසි කෙනෙකුට මොකක් හරි සුභ ආරම්මණයක් මතක් වෙලා, තමන් කැමති කෙනෙක් ප්‍රාර්ථනා කරන කෙනෙක් මතක් වෙලා ඉතින් එහෙම එන්න පුළුවන් යම් කිසි රාගරක්ත වීමක් හිත ඇතුළේ. ඉතින් ඒක තමන්ට තේරෙනවා නම් 'දැන් වර්ධනය වෙනවා. මේක මට වළක්වගන්න ඕනි' කියලා, එහෙම නම් අපිට මේ අසුභ භාවනාවක් වුණත් හොඳට ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්. ඒක හුරු කරල තියෙනවා නම් එතෙන්දි අපිට අර රාගයෙන් තෙමෙන්නෙ නැති වෙන්න හිත ආරක්ෂා කරගන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා.

දැන් මේ වගේ ක්‍රමවලදි යම් පමණක සීමාවක් අපි දැනගත යුතුයි. එහෙම නැත්නම් අපි නිරතුරුවම අසුභ භාවනාවම දිගින් දිගට දිගින් දිගට වඩන්න ගියොත්, ඒකෙ සීමාව නොදැන වඩන්න ගියොත් එතනත් යම් කිසි බාධාවක් තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ අසුභ භාවනාව හරහා අපි බලාපොරොත්තු වුණේ රාගය සමනය කරගන්න, හිත මධ්‍යස්ථ කරගන්න, හිත නිවාගන්න, සංසිඳවගන්න. එතනිනුත් පස්සෙ අපි දිගටම අසුභ භාවනාව වැඩුවොත් එහෙම සමහර විට මේ ජීවිතයත් එපා වෙන, මේ කය පිළිබඳ යම් කිසි ද්වේෂ සහගත තත්ත්වයක් ඇති වෙන මට්ටමක් වුණත් උදා වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි මේ වගේ ක්‍රමයක් පරිහරණය කරද්දි සීමාව දැනගෙන, අපේ හිතේ දැනට තියෙන තත්ත්වය පිළිබඳ යම් වැටහීමක් සහිතව මේ භාවනාව කරන එක වැදගත් වෙනවා.

ඊළඟට ඉතින් අපි කවුරුත් දන්න මෛත්‍රී භාවනාව. එබඳු භාවනාවකිනුත් පුළුවන් අපේ හිතේ පහළ වෙන විශේෂයෙන්ම ද්වේෂ සිතුවිලි ඉවත් කරගන්න. ඉතින් අපි නිරන්තරයෙන් නැවත නැවත මෛත්‍රියක් වඩන්න පුරුදු වෙලා තියෙනකොට අර ද්වේෂ චරිතය මතු වෙන්න අවස්ථාවක් නෑ. මොකද, හිත හුරු කරල තියෙන්නෙ මෛත්‍රියකට, මෙත්තාවකට. ඒක තමන්ට වේවා, අනුන්ට වේවා, එබඳු මෛත්‍රියක් වඩන්න අපි හුරු කරල තියෙනවා නම් ඒ හරහාත් අපිට පුළුවන් අපේ හිතේ පැන නගින විශේෂයෙන්ම ඒ ද්වේෂ විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක සෑහෙන දුරට මැඩපවත්වන්න. මේවා ඔක්කොම හැබැයි

විතර්කන ක්‍රම. අපි ඒ ප්‍රතිවිරුද්ධ අකුසල විතර්ක මැඩපවත්වන්න කුසල විතර්කයක්; ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ විතර්කයක් පාවිච්චි කරනවා.

අපි ඉදිරියේදි මේවත් සාකච්ඡා කරමු. **විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රයේදි** එහෙම ක්‍රම ගණනාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්නනවා. එතන එන එක උපක්‍රමයක් තමයි මේක. ඒ කියන්නේ අකුසල විතර්ක ප්‍රහාණය පිණිස කුසල විතර්කයක් පාවිච්චි කිරීම. එතකොට අපිට පුළුවන් එහෙනම් රාගය දුරු කරගන්න අසුභයක් වඩන්න, ද්වේෂය දුරු කරගන්න විශේෂයෙන්ම මෙත්තාවක්, මෛත්‍රියක් වඩන්න. ඒ හරහාත් අපේ හිතේ කුසල විතර්කයට මුල් තැන දීමක්, කුසල විතර්කයෙන් හිත පුරවා තබාගැනීමක්, ඊට හුරු කිරීමක්, පුරුද්දක් වශයෙන් අපේ හිතට ඒක ඇදීමක් හරහා අපිට පුළුවන් අකුසල විතර්කවලින් හිත සෑහෙන දුරට මුදවගෙන වාසය කරන්න.

දැන් මේකෙ එන තවත් හොඳම දෙයක් තමයි කායගතාසතිය කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපිට ඕනි නම් පුළුවන් කයටම හිත අරගෙන කයම පාවිච්චි කරලා අපේ හිත හික්මවන වැඩ පිළිවෙළකට යොමු වෙන්න. ඒක ඇත්තටම හරිම පහසුයි. ඒ නිසා අපි සතිපට්ඨානයක් වඩන්න ආරම්භ කරන්න පහසුම ලේසිම තැන තමයි මේ කයම පාවිච්චි කිරීම. මොකද, අපිට හිත හිතින් හඳගන්නවාට වඩා අපිට ලේසියි හිතින් කය දිහා බලලා උපක්‍රමශීලීව හිත ටිකක් මෙල්ල කරගන්න. ඉතින් ඒකයි කායානුපස්සනාව මුලටම දේශනා කරල තියෙන්නේ. අපිට පුළුවන් ඉතාම පහසුවෙන් මේ කයේ ක්‍රියා පිළිවෙළ; කය තැන්පත් වෙලා තියෙන හැටි, මේ කය දැනට පවත්වන ඉරියව්ව පාවිච්චි කරන්න අර ඉබාගාතෙ යන හිත යම් තාක් දුරට මෙල්ල කරගන්න. මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති "සතිපට්ඨාන විවරණ" වලදි අපි සාකච්ඡා කළා ඉරියාපථ පබ්බයේදි කොහොමද අපි ඉරියව්ව පාවිච්චි කරන්නෙ හිත ඒ තුළ රඳවන්න කියලා. නැත්නම් හිත එහෙට මෙහෙට දුවනවා. අතීතෙට අනාගාතේට යනවා. ඉතින් අපි නැවත නැවත ඉරියව්වට හිත ගේනවා. **ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති** දැන් ඇවිදිනවා මේ කය. ඇවිදීම කෙරෙහි අවධානය පවත්වනවා. **ඨිතො වා ඨිතොම්හීති පජානාති** මේ කය සිටුවලා තියෙනවා. ඒ සිටුවපු ආකාරයට අවධානය නැවත නැවත ගන්නවා. **නිසින්නො වා**

නිසින්නොම්හීති පජානාති මේ කය ඉන්දවලා තියෙනවා. ඉන්දවපු ඉරියව්වට නැවත නැවත හිත ගන්නවා. **සයානො වා සයානොම්හීති පජානාති** මේ කය සතප්පවලා තියෙනවා. ඒ සතප්පවපු, දිගා කරපු කයට අපි හිත ගන්නවා. ඉතින් යම් ආකාරයකටද අපි මේ කයේ ඉරියව්ව පවත්වන්නේ, එතකොට ඒ ඉරියව්වම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් අපේ හිත පොඩ්ඩක් ඒ තුළ ව්‍යාවෘත කරන්න. එතකොට හිත අතීතෙට ගිහිල්ලා, අනාගතේට ගිහිල්ලා, ඇහැට පේන කනට ඇහෙන දේවල් ඔස්සේ ගිහිල්ලා විසිරෙනවා වෙනුවට මේ කය කියන එක නැංගුරමක් වගේ උපකාර වෙනවා අර එහෙ මෙහෙ යන ගතිය අඩු කරලා තැන්පත් කිරීමකට, සමනය කිරීමකට, නවත්වා ගැනීමකට. ඒ එක සාර්ථක උපක්‍රමයක්.

දැන් මේකෙ තව වර්ධනයක් කියල කියන්න පුළුවන් ආනාපානසතිය, එහෙමත් නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම වගේ භාවනා ක්‍රම. එතෙන්දිත් කරන්නෙ අපි හොඳට කය තැන්පත් කරලා වාඩි කරවලා බලනවා හිස කෙළින් තියලා - දැන් අදත් අපි සුළු මොහොතක් භාවනා කළා - ඒ ආකාරයමයි මෙතෙන්දි නැවතත් කියන්න තියෙන්නෙ. අපි ආනාපානසතිය එහෙම වඩනවා නම් ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම කය තැන්පත් කරගන්න ආකාරය, ඉරියව්ව සකස් කරගන්න ආකාරය විශේෂයෙන් මතක් කරනවා. ඒ කියන්නෙ ආනාපානසතිය වඩද්දි අපිට අවශ්‍යයි මේ හුස්ම ගැනීම් ක්‍රියාවලිය සුව සේ සිද්ධ වීම. ඒකට යම් පමණක බාධාවක් එහෙම තියෙනවා නම් මේක ටිකක් අපහසුයි. ඒ නිසා අපිට හොඳට පර්යංකයෙන් වාඩි වෙන්න පුළුවන් නම් - ඒ කියන්නෙ හොඳට එරමිණියා ගොතාගෙන සම බරව සමමිතිකව වාඩි වෙන්න පුළුවන් නම් ඒක වඩාම හොඳයි. එහෙම බැරි කෙනෙකුට ඉතින් ආසනයක් පාවිච්චි කළත් වරදක් නැහැ. විශේෂ වෙන්නේ අපේ මේ උඩුකය හොඳට ඍජුව තියෙන්න ඕනි. එතකොට හුස්ම ගැනීම් ක්‍රියාවලිය සුව සේ සිද්ධ වෙන්න ඕනි. අපි ඒක ආයාසයෙන් කරන ක්‍රියාවක් නෙවෙයි. සුව සේ, පහසුවෙන්, නිරායාසයෙන් සිදු වෙන ක්‍රියාවක් වෙන්න ඕනි. ඊට පස්සෙ අපි කරන්නෙ ඇස් දෙක පියාගන්නවා. අපි මේ සඳහා තෝරගන්නෙත් ටිකක් සද්ද බද්ද අඩු තැනක්. ඊළඟට එක අතක් මත එක අතක් තැන්පත් කරගන්න පුළුවන්. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න

පුළුවන්. නාසිකාග්‍රය අසලට අපේ අවධානය පවත්වලා මේ හුස්ම ගැනීම් ක්‍රියාවලියට නිසි සේ රිසි සේ වෙන්න ඉඩ දීලා, පහසුවෙන් වෙන්න ඉඩ දීලා ඒ ක්‍රියාවේ හිත තියන එක තමයි අපි කරන්න හදන්නේ. ඉතින් මේකෙදිත් හුඟක් වෙලාවට කෙනෙකුට එකපාරටම මේක කරන්න අපහසුයි. මොකද, හිත පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ විවිධ දේවල් ගැන කල්පනා කරන්න; අතීතයේ වෙච්ච දේවල් ගැන කල්පනා කරන්න, අනාගතයේ කරන්න තියෙන දේවල් ගැන සැලසුම් හදන්න. එහෙම නුපුහුණු මනසක් තමයි මුලදි අපිට තියෙන්නෙ.

ඉතින් ඒ නිසා මේ කාර්යය ටිකක් පහසු කරගන්න අපි මෙනෙහි කිරීමක් පාවිච්චි කරනවා. එතනත් පුංචි සංකල්පයක් තමයි ඉදිරිපත් කරලා තියෙන්නේ. එතකොට අපි මේ සංකල්පමය රාමුවක හිර වෙච්ච මනස එයින් මුදවාගන්න යම් පමණක කුසල විතර්කයක් පාවිච්චි කිරීමක් තමයි මෙතෙන්දි කරන්නේ ඇත්තටම. එතකොට අපි ආශ්වාසයක් දැනගන්නවා. දැනගන්නකොට අපි 'ආශ්වාසයක්' කියල පුංචි මෙනෙහි කිරීමක්, නම් කිරීමක්, ලේබල් කිරීමක් කරනවා. ප්‍රශ්වාසය සිද්ධ වෙනවා. ඒක දැනගන්නවා. ඒත් එක්ක අපි 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කිරීමක් කරනවා. ඉතින් ඒ අතරෙ ආයිත් හිත එළියට යන්න පුළුවන්. වෙන අරමුණුවලට යන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් අපි අභ්‍යාසයක් වශයෙන් නැවතත් ආශ්වාසයට ගේනවා. නැවතත් ප්‍රශ්වාසයට ගේනවා.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා **සො සතොව අස්සසති සතො පස්සසති** - සතියෙන් යුක්තව මේ හුස්ම ගැනීම් ක්‍රියාවලියත් එක්ක දැනුවත්ව වාසය කරනවා. හුස්ම හෙළීම් ක්‍රියාවත් එක්ක දැනුවත්ව වාසය කරනවා. ඉතින් එක අතකින් මේක මුලදි අපිට අපහසුයි වගේ දැනුණට, කම්මැලියි වගේ ඒකාකාරියි වගේ තේරුණාට, මේක අපි පුරුදු කරනවා නම් අපේ හිත මේ තුළ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පුහුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මුලදි තමයි මේ ඔක්කොම අමාරු. පස්සෙ හැබැයි අපි හොඳට වීර්යවන්තව අඛණ්ඩව මේක අතහරින්නෙ නැතුව පුරුදු කරන්න පුරුදු කරන්න විශේෂයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **ආනාපානසති භාවෙතබ්බා විතක්කුපච්ඡේදාය** - ඒ කියන්නෙ විශේෂයෙන්ම විතර්ක ජයගන්න,

විතර්ක කපා හරින්න තියෙන ප්‍රධානම භාවනා ක්‍රමයක් තමයි ආනාපානසතිය කියල කියන්නෙ. මොකද, එතන නිරායාස ක්‍රියාවලියක් තියෙන්නෙ. ආයි අපිට අමුතුවෙන් කරන්න කියල දෙයක් නෑ. මේ කය කොහොමත් හුස්ම ගන්නවා. නිරායාසයෙන් හුස්ම ගන්න එයාට ඉඩ දීලා ඒ ක්‍රියාවලියට දැනුවත් භාවයක් ඇති කරගන්නයි අපිට තියෙන්නෙ. අපිට අලුතෙන් හිතන්න දෙයක් නෙවෙයි එතන තියෙන්නෙ. කරන්න දෙයක් නෙවෙයි තියෙන්නෙ. අපි චේතනා පූර්වකව කරන කටයුතු සෑහෙන දුරට අඩු කරලා ඒ ස්වාභාවිකව කෙරෙන ආශ්වාසයේ අවධානය පවත්වනවා. ස්වාභාවිකව කෙරෙන ප්‍රශ්වාසයේ අවධානය පවත්වනවා. ඉතින් ඒත් එක්ක අපිට පුළුවන් මෙනෙහි කිරීමත් ඕනි නම් පාවිච්චි කරන්න.

ඉතින් කාලයක් ඔහොම කරද්දි තමන්ට තේරෙනවා මේ හුස්ම රැල්ලේ යම් යම් වෙනස්කම්. ඉතින් ඒවත් අපිට විවෘතව තමයි කරගෙන යන්න තියෙන්නෙ. නැතුව අපි බලාපොරොත්තු වුණොත් මේ හුස්ම ගැනීම් ක්‍රියාවලිය එක විදිහටම හැමදම දැනෙන්න ඕනි කියලා, එහෙම දෙයක් නෙවෙයි වෙන්නේ. මේ හුස්ම ගැනීම් ක්‍රියාවලියේ යම් යම් වෙනස් වීම්, විපරිණාමයට ලක් වීම් සිද්ධ වෙනවා. අපි තුළ තියෙන්නෙ හොඳ විවෘත මනසක්. ඒ විවෘත මනසින් තමයි අපි මේ ක්‍රියාවලිය පටන්ගන්නේ, එයාට රිසි සේ වෙන්න ඉඩ දෙන්නේ. අපි නිකන් අඩියක් පස්සට තියලා තමයි බලන්නේ. ඒ කියන්නෙ අපි ඒකට අත පොවන්න යන්නෙ නෑ. ඒක හසුරුවන්න යන්නෙ නෑ. කිසි සේත්ම අපි ඒක පාලනය කරන්න යන්නෙ නෑ. ඒ හුස්ම ගැනීම් ක්‍රියාවලිය කයටම රිසි සේ කරන්න ඉඩ දීලා, වෙන කෙනෙක් හුස්ම ගන්නකොට ඒ දිහා බලන් ඉන්නවා වගේ මේ කායික ක්‍රියාව දිහා සුව සේ, සමබරව දැනුවත් වෙන්නයි තියෙන්නේ. ඉතින් මුලදි සමහර විට අපිට දැනෙන්න පුළුවන් 'මම මේ අනවශ්‍ය විදිහට මේකට වෙහෙසෙනවා'. එහෙමත් නැත්නම් 'මම බලෙන් හුස්ම ගන්නවා'. ඒ වගේ හැඟෙන්න පුළුවන්. පස්සෙ පස්සෙ හැබැයි යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා 'මම එච්චර දඟලන්න දෙයක් නෑ. මේ කය කොහොමත් දන්නවා හුස්ම ගන්න. ඉතින් ඒ නිසා මට තියෙන්නෙ පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙලා බලාගන්න. හරියට නිකන් අනුන්ගෙ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ බලාගන්නයි තියෙන්නෙ' කියලා

ඒ ක්‍රමය අහු වුණාට පස්සේ මේක හරිම පහසු, ඒ වගේම හිතට ලොකු සහනයක් ඇති කරන ක්‍රියාවක් බවට පත් වෙනවා.

ඉතින් මේකෙදි අපිට හිතට යම් කිසි වගකීමක් පවරන්න පුළුවන් දැන් කිසිම ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් මගහරවගන්නෙ නැතුව ඒ සියල්ල දැනගන්න කියලා. ඒ කියන්නෙ හිත වෙන වෙන දේවල් කල්පනා කරන්න ගියොත්, යම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ප්‍රමාණයක් මගහැරෙනවා. මගහැරිච්ච ටික ආයි ගන්නත් බෑ. ඉතින් එතකොට අපේ හිතේ තියෙනවා එක්තරා අන්දමක පෙළඹීමක්, ස්වභාවයක්; ඒ අපි වගකීමක් පැවරුවහම එයා පොඩ්ඩක් ඒක කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන ගතියක්. යම් කිසි අධිෂ්ඨානශීලීව අපි එයාට පැවරුමක් කරනවා 'මේ එකම ආශ්වාසයක්වත් මගහරවගන්න එපා, එකම ප්‍රශ්වාසයක්වත් මගහරවගන්න එපා, මේ සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ඒ හැටියට දැනගන්න'. එතකොට මෙතෙන්දිත් අපි කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. මේ දෙක අතර තියෙන වෙනසත් අපි හොඳට හඳුනාගත යුතුයි. මේවා දැන් මේ අපි කල්පනා කරලා කරන වැඩ නෙවෙයි. හිතහිතා කරන වැඩ නෙවෙයි. මේ ඇවිල්ලා ඍජු අත්දැකීමක්. මේ කායික ක්‍රියාවක්. ඒ ක්‍රියාව අපි දැනගන්නවා. එතකොට දැනගන්න අපිට හිතන්න දෙයක් නෑ. මේක දැනෙනවා, අපිට තේරෙනවා. ඔන්න ඔය දැනීම, නැත්නම් තේරීම කියන පැත්තට තමයි අපි වැඩි අවධානයක් දෙන්නේ. කල්පනා කිරීම කියන පැත්තට නෙවෙයි. එතකොට නැවත නැවත හිත කල්පනා කරන්න පෙළඹෙන්න පුළුවන්, අතීතෙට අනාගතේට යන්න පුළුවන්. නමුත් අපේ වගකීම වෙන්නෙ නැවත නැවත මේ ආශ්වාසෙට හිත ගේන එක, ප්‍රශ්වාසෙට හිත ගේන එක. එතකොට මෙහෙම කාලයක් කරනකොට හිතට තේරෙනවා දැන් නම් හුස්ම රැලි ගණනාවක් බලාගන්න පුළුවන්. අපි හිතමු හුස්ම රැලි 50 ක් 100 ක් ඔන්න දැන් බලන්න පුළුවන් තත්ත්වයට පත් වෙලා නම්, ඉතින් ඒ කියන්නෙ දැන් එයාගෙ හිතේ යම් පමණක එකඟතාවකුත් දියුණු වෙලා තියෙනවා. සතිමත් භාවයක් දියුණු වෙලා තියෙනවා. අතීතයෙන් අනාගතයෙන් හිත මිදිලා මේ සරල වර්තමාන කායික ක්‍රියාවක ඉන්න තරම් හිතේ යම් හික්මීමක්, සංයමයක් ඇති වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් මෙතනින් බුදුරජාණන් වහන්සේ නතර කරන්නෙ නෑ මේකෙ තව ගැඹුරට ගෙනියනවා. දැන් අපිට පුළුවන්ද මේ සතිමත් වෙච්ච හිතට සම්පජඤ්ඤය හඳුන්වලා දෙන්න? ඒ කියන්නෙ දැන් අරමුණ දිහා ටිකක් විචක්ෂණශීලීව බලන්න. එතකොට තවත් මේ හිත තැන්පත් වෙනවා. මොකද, අපිට සියුම් වැඩක් දැන් කරන්න තියෙන්නේ. හරියට නිකන් ඉදිකට්ටට නූලක් දනවා වගේ වැඩක් දැන් තියෙන්නේ. හරිම සියුම්ව ආශ්වාසයේ ස්වභාව අපි හොයලා බලනවා. ප්‍රශ්වාසයේ ඒ ලක්ෂණ ටික හොයලා බලනවා. ආශ්වාසය උණුසුම්ද? ප්‍රශ්වාසය උණුසුම්ද, නැත්නම් සිසිල්ද? කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද ඇතුල් වෙන්නේ? කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද පිට වෙන්නේ? මේක දිගද, නැත්නම් කොටද? තවත් එහාට ගිහිල්ලා මේ ආශ්වාසයේ මුල හරියද මම අත්දකින්නේ? මැද හරියද මම අත්දකින්නේ? අග හරියද අත්දකින්නේ? ඊට පස්සෙ ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් කොහොමද දැනෙන්නේ? ප්‍රශ්වාසයේ මුලද, මැදද, අගද අත්දකින්නේ? ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් කොහොමද අත්දකින්නේ? එතකොට මේ මුළු චක්‍රයම ඉතාම සියුම්ව අධ්‍යයනයක් කරන්න, එහෙමත් නැත්නම් සියුම්ව සොයා බලන්න පෙළඹෙනවා.

එතකොට මෙතන එක්තරා අන්දමකින් මුලදි අභ්‍යාසයක් තියෙන්නේ. ඒ අභ්‍යාසය හරහා අනිවාර්යයෙන්ම අපේ හිතේ සන්සුන් බවක් ඇති විය යුතුමයි. මොකද, හික්මීමකින් තොරව මේ කටයුත්ත කරන්නම බෑ එයාට. එතකොට මනස සෑහෙන දුරට හික්මෙන්න අවශ්‍යයි. කායික හික්මීමක් අවශ්‍යයි, තැන්පත් භාවයක් අවශ්‍යයි අපිට ඔය තරම් ගැඹුරකට යන්න නම්. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ක්‍රියාවලියේ ඒ සියුම් ලක්ෂණ දැනගන්න නම්, අපේ හිතේ සෑහෙන හික්මීමක් අවශ්‍යයි. ඉතින් ඒකයි කියන්නෙ **සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**. ඒ **සික්ඛති** කියන වචනය විශේෂයෙන්ම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නනවා. මොකද, එතෙන්දි හරිම සීරුමාරු වැඩක් අපිට කරන්න තියෙන්නේ. සියුම් වැඩක් කරන්න තියෙන්නේ. ඒ හරහා අනිවාර්යයෙන්ම හිතට හිතන්නෙ නැතිව මේ වැඩේ කරන්න සිද්ධ වෙනවා. අපි චේතනා පූර්වකව තමයි වැඩේ පටන්ගත්තේ. දැන් හැබැයි හිතහිතා මේ වැඩේ කරන්න බෑ. හිත හිතන එක නවත්තලා මේ වැඩේ කරන්න පෙළඹෙනවා. හිත සන්සුන් වෙනවා. නිශ්ශබ්ද වෙනවා.

ඇතුළෙ කතාව සමනය වෙනවා. ඒ ඇතුළෙ කතාව සමනය වෙච්ච, නිශ්ශබ්ද වෙච්ච මනසකින් අපිට දැන් පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා මේ ආශ්වාසයේ සියුම් ලක්ෂණ, ප්‍රශ්වාසයේ සියුම් ලක්ෂණ හොඳට විමසලා බලන්න.

ඉතින් මෙබඳුම ක්‍රියාවලියක් තමයි ඔය පිම්බීම් හැකිළීම්වලට අපේ අවධානය ලක් කරන ක්‍රියාවලියත්. එතෙන්දි ඇත්තටම අරමුණ තියෙන්නෙ උදරය ප්‍රදේශයේ. අපි අරමුණක් විදිහට ගන්නේ මේ උදරයේ චලනය. ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට උදරය මඳක් ඉස්සරහට නෙරාගෙන එනවා - පිම්බෙනවා. හුස්ම පිට කරනකොට ආපස්සට යනවා - හැකිළෙනවා. එතකොට ඒ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවේ හිත පවත්වනවා. මෙතෙන්දිත් නිරායාසයෙන් මේ කටයුත්තට වෙන්න දෙන්න ඕනි. එහෙම නැතිව අපි මේ වුවමනාවෙන් උදරය පිම්බීමකට හැකිළීමකට ලක් කරනවා නෙවෙයි. අපි කයට සුව සේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය වෙන්න ඉඩ දීලා, අපිට තියෙන්නෙ පොඩ්ඩක් පැත්තකින් ඉඳලා මේ උදරයේ චලනයට අවධානය පවත්වන්න. එතනත් තියෙන්නෙ හැබැයි සියුම් ක්‍රියාවක්. මොකද, මේ උදරයේ චලනය කියන එක මහා ගොරෝසු ක්‍රියාවක් නෙවෙයි. එතකොට ආශ්වාසයකදි උදරය පිම්බෙනකොට ඒ පිම්බීම දැනගන්නවා. ඕනි නම් 'පිම්බෙනවා' කියල මෙනෙහි කරනවා. ප්‍රශ්වාසයකදි උදරය ආපස්සට එනවා, හැකිළෙනවා. එතෙන්දි 'හැකිළෙනවා' කියල මෙනෙහි කරනවා.

ඉතින් මේ හරහාත් පුළුවන් හිත හොඳට තැන්පත් කරගන්න. මොකද, ඇතැම් කෙනෙකුට ආනාපානසතිය වඩන්න ගියහම ඒ අවශ්‍ය කරන සමබරතාව එහෙම පවත්වගත්තෙ නැත්නම් යම් යම් පොඩි හිරිහැර ඇති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ පිම්බීම් හැකිළීම් භාවනාව ඇත්තටම ඊට වඩා හරි පහසුයි. ඒක හොඳට ඕන කෙනෙකුට වගේ අහු වෙනවා. ඉතින් ඒකත් උත්සාහ කරල බලන්න පුළුවන් අපේ මේ විතර්ක සමනය කරන්න. ඒ ක්‍රියාවත් සුව සේ වෙන්න නම් අපි සෑහෙන්න හිත නිශ්ශබ්ද කරන්න අවශ්‍යයි. මොකද, අර පිම්බීමක් හැකිළීමක් කියන තැනින් ඕක පටන්ගත්තට මොකද, ඒ ක්‍රියාවෙදිත් ඇත්තටම ඉතාම සියුම්ව ඒ ලක්ෂණ පේන්න ගන්නවා. අපි තව තව ඒ

අරමුණේ විස්තර බලන්න බලන්න, ඒ පිම්බීමක් මුලදි ආරම්භ වෙනකොට කොහොමද තමන්ට හොඳට දැනෙන්නේ? මැද හරියෙදි කොහොමද දැනෙන්නේ? අග හරියෙදි කොහොමද දැනෙන්නේ? ඊළඟට හැකිළීම පටන්ගන්න කලින් මොකක්ද දැනෙන්නේ? හැකිළීමේ මුල හරියෙ කොහොමද දැනෙන්නේ? මැද හරියෙ කොහොමද දැනෙන්නේ? අග හරියෙ කොහොමද දැනෙන්නේ? ඊළඟ පිම්බීම පටන්ගන්න කලින් මොකක්ද දැනෙන්නේ? එතකොට එතෙන්දිත් මුළු චක්‍රයම අපි බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් මේකත් සෑහෙන හික්මීමක් සහිතව තමයි කරන්න තියෙන්නේ. එතකොට අපේ හිතේ ඒ කල්පනා කරන, ප්‍රපංච කරන, වටවළල්ලේ යන ගතිය සෑහෙන්න දුරට අඩු වෙලා මේ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවත් එක්ක සුව සේ, ඉතාම සංයමයකින් යුක්තව, සැහැල්ලුවෙන්, නිශ්ශබ්දව රැඳී සිටින්න අපේ හිත පෙළඹෙනවා.

එතකොට මෙතනත් තියෙනවා එක්තරා ක්‍රමයක්. මෙබඳු ඒ කායානුපස්සනා ක්‍රම යම් කිසි කෙනෙක් ප්‍රගුණ කරනවා නම් - කායානුපස්සනා ක්‍රම ගණනාවක් අපි මේ වෙනකොටත් සාකච්ඡා කළා "සතිපට්ඨාන විවරණ" හරහා - අපිට ඉරියව්වේ හිත පවත්වන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ හිත පවත්වන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලියේ හිත පවත්වන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් කොටස් 32 ඕනි නම් අරගෙන, නැත්නම් ඊට අඩු ප්‍රමාණයක් හෝ අරගෙන අපි මේ කය තුළ හොඳට උඩට යටට අවධානය පවත්වමින්, පිළිකුල වෙනුවට අපිට ඕනි නම් මේ කොටස් පිළිබඳ භාවනාවක් කරලා කයට හිත සීමා කරගන්න පුළුවන්. අවධානය සීමා කරගන්න පුළුවන්. මේ වගේ නොයෙකුත් උපක්‍රම මේ කායානුපස්සනාවේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා විශේෂයෙන්ම මතක් කරනවා **තස්ස එවං අප්පමත්තස්ස ආතාපිනො පහිතත්තස්ස විහරතො යෙ ගෙහසිතා සරසඞ්කප්පා තෙ පහීයන්ති.** ඒ කියන්නෙ ගෘහාශ්‍රිතව රාග ද්වේෂ ආදී ඒ විවිධ අරමුණු ඔස්සේ යමින් කල්පනා කර කර නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙන ඒ කාම සංකල්පනා ආදී ඒ ගෘහාශ්‍රිත කල්පනා, ඕළාරික සංකල්පනා, සිතුවිලි, විතර්ක, ප්‍රපංච සමනය වීමක් මෙබඳු කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයක් හරහා සිද්ධ වෙන බව ඒකෙ ආනිශංසයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. **තෙසං**

පහානා අජ්ඣත්තමෙව චිත්තං සන්තිට්ඨති - එතකොට මෙබඳු දේවල් ප්‍රහාණය වීම හරහා හිත නිකන් ඇතුළතම පිහිටන්න ගන්නවා. **සන්නිසීදති** - හොඳට නිකන් ඉන්දවලා තිබ්බා වගේ. ආයි දූන් කොහෙවත් එයා දුවන්නෙ නෑ. හොඳට දූන් තැන්පත් වෙලා සුව සේ ඉන්නවා. **එකොදි හොති** - ඒකෝදි භාවයකට පත් වෙනවා. ඒකාග්‍ර වීමකට ලක් වෙනවා. **සමාධියති** - සමාධිමත් වෙනවා. **එවම්පි භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායගතං සතිං භාවෙති** - ඉතින් ඒ නිසා ඒ කායගතාසතියේ එබඳු ආනිශංස අපිත් ප්‍රයෝජනයට අරගෙන අපේ හිත්වල එන ඒ විවිධාකාර ප්‍රපංච, විවිධාකාර විතර්ක සමනය කරගන්න, සන්සුන් කරගන්න අපි වෑයම් කරමු.

ඒ සඳහා අද ධර්ම දේශනාව මග පෙන්වීමක් වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා. සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මා වසර ගණනාවක් පටන් සතිමත් භාවනාවට යෙදී ගත කරන අයෙක්මි. දවසේ චාරිත්‍රයක් ලෙස බුද්ධ වන්දනාව සිදු කරන වෙලාවට ඒ වෙතටම අවධානය යොමු කරගෙන කරන්නට පුරුදු වී සිටිමි. ගාථා හෙමින් මෙනෙහි කරන බවට දැනුවත් වගේම, අත්ල දෙක එකතු වී ඇති තැනත් එහි සිදු වන කම්පන චංචලත් උණුසුම් ගතියත් වැටහෙනවා. නමුත් එසේ සිටින වෙලාවට බොහෝ අවස්ථාවන්වලදී ශරීරයේ බර ගතිය නොදැනී ගොස් පුළුන් රොදක් වගේ සැහැල්ලු වෙන්න පටන්ගන්නවා. නොදැනී යනවා. වාඩි වී සිටින ඉරියව්වවත් පාද නමාගෙන සිටින ආකාරයවත් නොදැනේ. දැනෙන එකම ස්ථානය එකට ගැවී තිබෙන අත්ල දෙක පමණයි. එයිනුත්, කම්පන චංචල වඩාත් ප්‍රකට වේ. ඒ විදිහට යම් පමණක වෙලාවක් පැවතිලා නැවතත් ක්‍රමක්‍රමයෙන් ගොරෝසු කය දැනෙන්නට ගන්නවා. මෙය ධර්මානුකූලව පහද දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: ඇත්තටම දැන් අදත් අපි කතා කරපු ඒ බුද්ධානුස්සතියක්, දැන් ඔතෙන්දි ඇත්තටම ධම්මානුස්සතියක් වැඩෙනවා ඔය බුද්ධ වන්දනාවක් වගේ වැඩකදි. මොකද, අපි එතෙන්දි බොහොම ශ්‍රද්ධාවෙන් බුදුගුණ මනසිකාරයක්, නැත්නම් දහම් ගුණ මනසිකාරයක් තමයි කරන්නේ. එතකොට අපි ඒ ගැන හොඳ අවධානයෙන් කරනවා නම් ඒකම භාවනාවක් තමයි. අපි දැන් මේ කුසල මනසිකාරයක් නේ කරන්නේ. කුසල විතර්කයක් තමයි අපි අපේ හිතේ පවත්වන්නේ. ඒ කුසල විතර්කය අපි තුළ බොහොම සියුම්ව

පවත්වන්න පවත්වන්න ඒ අනෙකුත් අකුසල විතර්ක හිතින් ඉවත් වෙනවා. හිත තුළ බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතියක් ඇති වෙලා හරි සැහැල්ලුවක් සතුටක් පැවතිලා එතකොට අර හිත සමාධිමත් වෙන ආකාරයක් තමයි ඔය අන්තිමට කියවිලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් අපි බුද්ධානුස්සතියෙන් පටන්ගත්තා. කුසල මනසිකාරයකින් පටන්ගත්තා. ගාථාවක් සජ්ඣායනා කරනවා. ඒ ගැන මෙනෙහි කරනවා. අවබෝධයෙන් ඒ කටයුත්තේ යෙදෙනවා. දැන් ටික ටික ඒ තුළින් හිතේ සතුටක් සැහැල්ලුවක් ඇති වෙලා දැන් ඔන්න කය නොදැනී යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා නේ **සුඛිනො චිත්තං සමාධියති** කියලා. දැන් අපේ හිත සමාධිමත් වෙන්න නම් ඔය වගේ බොහොම සුවපත් සැපවත් කයක් හිතක් තියෙන්න ඕනි. එහෙම නම් හිත සමාධිමත් වෙනවා කියන එක ස්වභාවික ක්‍රියාවලියක්. ඒක ධර්මතාවක්. අපි අමුතුවෙන් බල කරලා හිත සමාධිමත් කරනවා නෙවෙයි. ඒ අවශ්‍ය කරන පරිසරය කයේ මනසේ ගොඩනගාගන්නවා. එතකොට නිතැතින්ම ස්වාභාවිකවම හිත සමාධිමත් වෙලා.

එතකොට සමාධිමත් වීමේ තවත් ප්‍රතිඵලයක් තමයි මේ කාය පස්සද්ධිය, චිත්ත පස්සද්ධිය කියල කියන්නේ. සමාධිමත් වෙන්න කලින් පහළ වෙන පෙර ලකුණු වගේ. කය හරි සැහැල්ලුයි. නිකන් පාවෙනවා වගේ දැනෙනවා. හිතත් හරි සැහැල්ලුයි. පුළුන් රොදක් වගේ කියනවා. ඉතින් එතකොට අර කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි මට්ටම් තමයි මේ සැහැල්ලු කයකින්, සැහැල්ලු හිතකින් පෙන්නුම් කරන්නේ. ඒ සමාධිමත් හිතේ තියෙන පූර්ව ලක්ෂණ තමයි ඒවා. සමාධිමත් හිත කියන්නෙ හරි සැහැල්ලු හිතක්, සංයමයෙන් යුක්ත හිතක්, එකඟ වෙච්ච හිතක්, හරිම සුවදායී හිතක්. එබඳු හිතක් ඇති කරගන්න ලැබෙන එකත් ලොකු පිනක්, ලොකු සුවයක්. මොකද, අපේ හිත ගොරෝසු වෙලා නා නා ප්‍රකාර විචිත්‍ර අරමුණුවලම ගිහිල්ලා කෙලෙසිලා තියෙන මනස තමයි දැන් ඔය තැන්පත් වුණේ, සංසිඳුණේ, නිවුණේ. ඉතින් එබඳු මනසකින් දැන් එයාට වාසය කරන්න පුළුවන්.

දැන් ඊට පස්සෙ එයාට ඕනි නම් තවත් පොඩ්ඩක් පුළුවන් - දැන් අර අත්ල දෙක අතර යම් දැනීමක් තියෙනවා නේ. දැන් ඔතන ඕනි නම් ධාතු මනසිකාරයක් දක්වා යන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ හොඳට පාර

විවෘත වෙලා තියෙනවා දැන් විපස්සනාවකටත්. අපි ආවෙ සමථ මාර්ගයකින්. හිතේ එකඟතාවක් ගොඩනැගුණා. දැන් අර අත්ල දෙක අතර සියුම් කම්පන චංචල ස්වභාවයක් දැනෙනවා. මේක ඇවිල්ල ස්වාභාවික ක්‍රියාවක්. අපි කරන දෙයක් නෙවෙයි. එතකොට මේ කයේ යම් ධාතු ලක්ෂණ ටිකක් තමයි ඔය මතු වෙලා තියෙන්නේ. ඒකට සියුම්ව හිත තියාගෙන ඉන්නවා නම් එතකොට මේ අත්ල කියන එකත් ඉවත් වෙයි. ඒ කියන්නෙ අත්ල කියන එක දැන් සංකල්පයක්. අපි දීපු නමක්. හැබැයි අතන චංචල වීම, සෙලවීම, කම්පනය වීම ක්‍රියාවක්. අපිට දැනෙන ඍජු අත්දැකීමක්. ඒ අත්දැකීම පිළිබඳව අපිට හොඳට දැනුවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ක්‍රියාවේ ස්වභාවය, එතන තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය, එතන තියෙන දුක්ඛ ස්වභාවය, නැත්නම් එතන අපේ පාලනයකින් තොරව අපි කරන දෙයක්, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක්ගෙ මැදිහත් වීමකින් තොරව මෙතන තියෙන ඒ අනාත්ම ලක්ෂණය වගේ දේවල් මතු කරගන්න පුළුවන් හොඳට එයා ඒ විපස්සනා ඇහැකින් මේක බලාගෙන ගියා නම්.

ඉතින් ඒ නිසා මේ කෙනාට පුළුවන් ඔය කටයුත්ත විපස්සනාව දක්වාත් අරගෙන යන්න. එතෙන්දි අපිට තියෙන්නෙ ඒ දැනෙන දැනීමට හොඳට හිත තියලා ඒක හොඳට බලාගෙන ඉන්න. ඒ පිළිබඳව විමසිලිමත් වෙන්න. ඒ හරහා ඔය කියන තව නුවණක් උපදවාගන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා.

<u>ප්‍රඃ</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස,

<u>සක්මන් භාවනාව :</u> මුළු සක්මන් කාලය විනාඩි 45 ක් පමණ වුණා. සක්මනේ කෙළවර සිටගෙන ශරීරයට සිත දැම්මා. ගොප දමමින් පෙණ දමමින් නළියන චංචල කම්පන, බිදිබිදී යන ස්වභාවය අත්දැක්කා. මේ ශරීරය ධාතු කොටස්වල එකතුවක් නේද කියල මෙනෙහි වෙනවා. එහෙම බලනකොට 'ඇවිදිනවා කියා යැයි සිතීමට තරම්වත් සත්ත්ව පුද්ගල භාවයක් මෙතන නැහැ නේද?'යි අවබෝධ වීමත් සමගම නැවතත් ඇවිදීම ආරම්භ කළා. යටිපතුලේ ස්පර්ශය පමණක් දැනී 'ඇවිදින්නෙකු' කෙමෙන් තුනී වී ගියා. සතිමත් බව හොඳටම තිබුණා. නමුත් ඉන් ඉදිරියට දිගටම කෙරුණේ

'ඇවිදින්නකුගෙන්' තොර සක්මනක්. සක්මනේ අවසාන විනාඩි 15 ක් වැනි කාලය ගත වුණේ මේ ආකාරයටයි.

පර්යංක භාවනාව : ඒ තත්ත්වයෙන්ම පර්යංකයක් කිරීමට ඇවිදගෙන ගියා. පර්යංකයට වාඩි වෙන මොහොතේ ඒ තත්ත්වය නැති වී ගියත්, පර්යංකයට වාඩි වී ඉතා සුළු මොහොතකින් ඒ කලින් තිබුණ දැනීම එන්න පටන්ගත්තා. මුල් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් සිතට දැනුණත්, ඊට ටික වෙලාවකට පසු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිසිවක් සිතට දැනුණේ නැහැ. සිත මොකුත්ම නොදැනෙන තැනක ඔහේ තිබුණා. නමුත් මේ තත්ත්වය දිගටම පවතින්නේත් නැහැ. වරකදි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තුනීවට දැනෙන්න ගන්නවා. නැවතත් අර විදිහට නොදැනී යනවා. මේ විදිහට දැනෙන නොදැනෙන ස්වභාවයන් මාරුවෙන් මාරුවට සිද්ධ වෙමින් පර්යංකයේ පැයක් පමණ කාලයක් ගත කරනවා. මේ කාලය පුරාවටම නින්ද නොගොස් හොඳ සිහියක් තිබූ බව නම් නිසැකයි.

වැරදි ඇතොත් නිවැරදි කර භාවනාව ඉදිරියට දියුණු කරගෙන යාමට ඔබවහන්සේගෙන් උපදෙසක් පතමි.

පිː අපි අදත් කතා කළා ආනාපානසතිය ගැන. නේද? විතර්ක සමනය කරන්න තියෙන ඉතාම වටිනා ක්‍රමයක් විදිහට සාකච්ඡා කළා. ඉතින් මේ ක්‍රමානුකූලව එතකොට විතර්ක සමනයක් වෙලා තියෙනවා. සන්සුන් වෙලා තියෙනවා. හුස්ම රැල්ල සංසිඳිලා තියෙනවා. හැබැයි ඇතැම් විට ආයිත් ඉතින් මතු වෙනවා. ඒක නිකන් චක්‍රයක් වගේ සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අරමුණ තුනී වෙනවා. ආයිත් අපි ඒ තුනී අරමුණේම අවධානය පවත්වමින් ඉන්නවා. එතකොට නිකන් හුස්ම රැල්ල සමහර විට නොදැනීත් යනවා. ඊට පස්සෙ ආයිත් ඔන්න නැවතත් මතු වෙනවා. ඉතින් අපිට තියෙන්නෙ හරි විවෘත මනසකින් මේක දිහා බලන්නයි. අපේ කිසිම පාලනයක් මෙතන නෑ. අපි මේ හුස්ම හසුරුවනවා නෙවෙයි නේ. අපි කරන දෙයක් නෙවෙයි නේ. නේද? දැන් ඒක හොඳටම පැහැදිලිව අර සක්මනේදි වෙලා තියෙනවා. දැන් එයාටම තේරිලා තියෙනවා සක්මන ක්‍රියාවලියක් වශයෙන් සිද්ධ වෙනවා. මෙතන හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් තියෙන්නේ. මේ මම කරන දෙයක් නෙවෙයි. මෙතන

පුද්ගලයෙක් කරන දෙයක් නෙවෙයි. හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්. එතකොට දැනීම් පද්ධතියක් ඊට අදාළ හේතු ප්‍රත්‍යයන් හරහා හැසිරෙනවා. නේද? ස්පර්ශයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ ස්පර්ශයට අනුරූපව දැනීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ ස්පර්ශය නැති වෙනවත් එක්කම ඒ දැනීමත් අවසන් වෙනවා. එතකොට මේ මුළු ක්‍රියාව දකින්න දකින්න එයාට එයා තුළ අනිත්‍ය ලක්ෂණයක්, දුක්ඛ ලක්ෂණයක්, අනාත්ම ලක්ෂණයක් වැටහෙන්න ගන්නවා.

තවත් පැත්තකින් මෙතන තියෙන පටිච්ච සමුප්පන්න ස්වභාවයක් වැටහෙන්න ගන්නවා. මෙතන සත්ත්වයෙක්ගෙන් පුද්ගලයෙක්ගෙන් තොරව හේතු ප්‍රත්‍යයන් මත සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලියක් විදිහට මේ මුළු පද්ධතිය එයා හඳුනගන්නවා. එතන ඉතින් අපිට කියන්න පුළුවන් අනාත්ම ලක්ෂණය තමයි හොඳට මතු වෙන්නේ. ඒ අනිත්‍ය නිසාමයි අනාත්ම වෙලා තියෙන්නේ. මොහොතක්වත් එක ස්වභාවයෙන් එකම විදිහට පවතින්න බැරි නම්, කොහොමද එතන ආත්මයක් පනවන්නේ? කොහොමද එතන පුද්ගලයෙක් පනවන්නේ? කොහොමද එතන දිගට පවතින දෙයක් පනවන්නේ? එහෙම ස්වභාවයක් නැහැ. මේ බොහොම යුහුසුලුව සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලියක්. ඉතින් මේ ක්‍රියාවලිය දකින්න දකින්න යෝගාවචරයගෙ හිතේ මේ නුවණ විසින් අර හිතේ තිබිච්ච ග්‍රහණය, උපාදනය අයින් කරලා දලා හිත නිදහස් වීමක්, සැහැල්ලු කිරීමක්, උපාදන නොකර සිටීමක්, අනිශ්‍රිත වීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් අර සතිපට්ඨානයේ ආනිශංස ටික තමයි ලැබිල තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මේ තත්ත්වය තව දිගට කරන්න. විශේෂයෙන් සකස් කරන්න කියල දෙයක් නැහැ. ධර්මානුකූලව සිද්ධ වෙන ක්‍රියාව අපි හොඳට තේරුම්ගත්තහම අපිට සතුටු වෙන්න පුළුවන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියපු ප්‍රතිඵලයෙන් යම් ප්‍රදේශයක් තමයි මම දැන් ස්පර්ශ කරන්නේ කියලා. තව ටිකක් ඕක දිගට කරගෙන යන්නයි තියෙන්නේ. එතකොට හිතේ විතර්ක සංසිඳෙනවා කියන එක හරි ස්වාභාවික දෙයක්. දැන් එයාට සිතුවිලි සම්බන්ධයෙන් එච්චරම ගැටලුවක් නෑ. මුලදී තියෙන්න ඇති. නමුත් දැන් දන්නවා මේ සිතුවිලි කියන ඒවා නිකන් ඔහේ ඇවිල්ල යන දේවල්. මේවා මහා බය විය යුතු

දේවල් නෙවෙයි. මේවා හුදෙක් සිතුවිලි කියලා ඕනි නම් චිත්තානුපස්සනාව පැත්තටත් හැරෙන්න පුළුවන්. හිත දිහා බලන්නත් දැන් ඕනි නම් පටන්ගන්න පුළුවන්. කයෙන් පටන්ගත්තට මොකද හිත බලන්න දැන් අවශ්‍ය කරන සුදුසුකම් ටික ලැබිල තියෙනවා.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

6| විතර්ක විජය

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි "විපස්සනා පරිකථා" වැඩසටහනත් සමගයි එක්කාසු වෙලා තියෙන්නේ. අදත් අපි ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කරන්න කලින් ටිකක් අපේ හිත සන්සුන් කරගමු. සිහිය පිහිටුවාගමු. එතකොට අපිට පහසු වෙනවා මේ දහමත් හොඳින් ශ්‍රවණය කරන්න. ඒ වගේමයි අපි මේ ඉගෙනගන්න දේවල් ප්‍රායෝගිකව අපි තුළ ක්‍රියාත්මක කරන්නත් අපිට යම් අවස්ථාවක් සැලසෙනවා.

එහෙනම් සියලුදෙනාම හොඳට කය තැන්පත් කරලා වාඩි වෙන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙකත් සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, එහෙමත් නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් කරගන්න. බලන්න අත්වල එහෙම තද වීමක් හිර වීමක් තියෙනවා නම් ඒවා ඉවත් කරගන්න. සැහැල්ලු කරගන්න. හොඳට උඩුකය ඍජුව පවත්වගන්න. ඇස් දෙක දැන් සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. බලන්න මේ මොහොත වෙනකොට අපිට දැනෙන්න ඕනි අපි අපිත් එක්ක ඉන්න ගතියක්. තමන් තමන් එක්ක ඉන්න ගතියක්. අතීතයේ විවිධාකාර වෙච්ච දේවල් ඇති. විවිධ මතක සටහන් ඇති. ඒවා දැන් මතක් කරන්න යන්න එපා. ඒවා ඔස්සේ හිතන්න යන්න එපා. ඒ වෙනුවට මේ සරල වර්තමාන

අත්දැකීමට හිත ගන්න. ඒ වගේමයි අනාගතේ සම්බන්ධ විවිධාකාර ප්‍රාර්ථනා, බලාපොරොත්තු, විවිධ සැලසුම් අපිට ඇති. නමුත් දැන් ඒ කිසිවක් හිතන්න යන්න එපා. ඒ වෙනුවට අපිට දැනෙන මේ වර්තමාන කයට හිත ගන්න. මේ ඉරියව්ව පාවිච්චි කරන්න තමන්ගෙ හිත හිතන එක ටිකක් දුරට අඩු කරගන්න. අපි ඉරියව්වට නැවත නැවත අවධානය යොමු කරනවා. හැබැයි අපි හිතනවා නෙවෙයි. අවධානය පවත්වනවා. දැනුවත් වෙනවා. කය පිළිබඳ දැනුවත් වෙනවා. ඒක අපිට දැනෙනවා, හොඳට තේරෙනවා. ඒ දැනුවත් භාවය තුළ අපි හොඳින් පිහිටා සිටිනවා. දැන දැන වාසය කරනවා. එළඹ සිටි සිහියෙන් වාසය කරනවා.

දැන් අපි මෙහෙම ගත කරනකොට අපිට මේ කයේ විවිධ දේ දැනෙනවා. සමහර විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දැනෙනවා. ඊට අනුරූපව ක්‍රියාත්මක වන උදරයේ පිම්බීම් හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය දැනෙනවා. සමහර විට අපේ පාදවල යම් යම් වේදනා, නැත්නම් කයේ යම් යම් තැන්වල සුළු සුළු වේදනා දැනෙනවා. මේ සියලු දේ දැනගනිමින් අපි හොඳ විවෘත මනසකින්, සැහැල්ලු මනසකින් වාසය කරනවා. එතකොට මෙතෙන්දි අපිට අවශ්‍යයි මෙන්න මේ සරල අත්දැකීම, ඊට මුල්තැන දීම, ඊට වටිනාකමක් දීම, හිතට විවිධ දේ ඔස්සේ හිතන්න යන්න නොදී හිත මෙහෙයවලා මේ කයට ගෙනැල්ලා දැනුවත්ව වාසය කිරීම.

දැන් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරන්න. හිත හොඳට තැන්පත් කරගන්න. මේ කය ඇසුරු කරන්න හිතට හොඳට අවස්ථාව සලස්වලා දෙන්න. කයේ තියෙන්නේ තැන්පත් වීමක්. හොඳට ස්ථිරව පැවතීමක්. අපි ඒ තැන්පත් බවට, හොඳට නිකන් සම බරව පිහිටීමට, ඒ සුවපත් බවට වැඩි වැඩියෙන් අවධානය යොමු කරනවා. හිතටත් ආරාධනා කරනවා මේ තැන්පත් වෙච්ච කය ඇසුරු කරන්න, එහෙ මෙහෙ යනවා වෙනුවට මෙතන නතර වෙන්න, සුව සේ ගිමන් නිවන්න. දැන් අපි මේ විදිහට කයට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නකොට අපේ කය තුළ ක්‍රියාත්මක වෙන විවිධ දැනීම් දැනෙනවා. අපි ඒ අතරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය අද තෝරාගනිමු.

අපි නාසිකාග්‍රය අසල අවධානය පවත්වනවා. කයට නිදැල්ලේ හුස්ම ගන්න ඉඩ දෙනවා. අපි හුදෙක් නාසිකාග්‍රය අසල රැඳී සිටිමින් සෑම ආශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙනවා, සෑම ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙනවා. අපි හරියට දොරටුපාලයෙක් වගේ අපිව පහු කරගෙන යන ආශ්වාසය දැනගන්නවා, අපිව පහු කරගෙන පිටතට යන ප්‍රශ්වාසය දැනගන්නවා. කිසි කලබලයක් නෑ. කරන්න ලොකු දෙයක් නෑ. අපිට තියෙන්නෙ මේ වර්තමාන මොහොතේ අපිට දැනෙන ආශ්වාසය හොඳින් දැනගන්න, අපිට දැනෙන ප්‍රශ්වාසය හොඳින් දැනගන්න. මොකුත් නෑ කල්පනා කරන්න. අපිට තියෙන්නෙ දැනගන්න. හොඳට තමන්ගෙ හිත හුස්ම රැල්ල තුළ එකඟ වුණා නම්, දිගට ඒ එකඟතාව පවතිනවා නම්, අපිට පුළුවන් තව ටිකක් මේ හුස්ම රැල්ල දිහාම සමීපව බලන්න. ඒ හුස්ම රැල්ලේ තියෙන ගති ස්වභාව; ඒ හුස්ම රැල්ල අපිට දැනෙන්නෙ උණුසුම් ආකාරයටද? එහෙමත් නැත්නම් සිසිල් ආකාරයටද? නැත්නම් චලන රාශියක් වශයෙන්ද? නැත්නම් ස්පර්ශ වෙන්නෙ මොන වගේද? ඇතිල්ලීමක් අපිට දැනෙනවද? සෙලවීමක් දැනෙනවද? එහෙමත් නැත්නම් දිගට යන ස්වභාවයක් අපිට දැනෙනවද? සියුම්ව, කෙටිව දැනෙනවද? මේ කොයි දේ දැනුණත් ප්‍රශ්නයක් නැහැ. අපි හොඳ විවෘත, සැහැල්ලු, සතුටුදයක මනසකින් ඒ දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. හොඳට දැනුවත් වෙනවා. වෙන දේ දිහා හොඳට දැනුවත්ව වාසය කරනවා.

අපි මේ අන්දමින් ඉන්නකොට අපේ කයේ තවත් තැන්වල විවිධ දැනීම් පහළ වෙලා තියෙනවා නම්, විවිධ ධාතු ලක්ෂණ මතු වෙලා තියෙනවා නම්, අපි තුළත් හොඳ විශ්වාසයක් තියෙනවා නම් දැන් හිතේ විසිරීමක් නෑ, හොඳට එකඟතාවක් තියෙනවා, හුස්ම රැල්ලත් හොඳට දැනෙනවා කියලා, එහෙම නම් අපිට පුළුවන් ඒ අලුතෙන් දැනෙන තැන්වලටත් අවධානය යොමු කරලා හොඳට ඒ ඒ තැන්වල දැනෙන දැනීම් දිහා පරික්ෂාවෙන් බලන්න. ඒ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයත් හඳුනගන්න. හොඳට ධාතු මනසිකාරයක් තුළ සියුම්ව වාසය කරන්න.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....]

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙනම් අපි අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා සියලුදෙනා එක්ව නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අයං වුච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු වසී විතක්කපරියායපථෙසු: යං විතක්කං ආකඞ්ඛිස්සති තං විතක්කං විතක්කෙස්සති, යං විතක්කං නාකඞ්ඛිස්සති න තං විතක්කං විතක්කෙස්සති'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ ධර්ම දේශනා මාලාව තුළ විශේෂයෙන්ම අපේ හිතේ හටගන්නා විවිධාකාර සිතුවිලි පිළිබඳව අධ්‍යයනයක නිරත වුණා. ඒවා හටගන්නා ආකාරය පිළිබඳව, ඒ සිතුවිලි ප්‍රපංචයක් දක්වා වර්ධනය වෙන හැටි පිළිබඳව අපි මේ වෙනකොටත් සෑහෙන දුරට සාකච්ඡා කළා. ඊට අමතරව, අපි පසුගිය වාරයේ උත්සාහවන්ත වුණා දැන් මේ සිතුවිලි කොහොමද අඩු කරගන්නේ? මොකද, අපි දන්නවා භාවනාවක් කරන්න පටන්ගත්තහම බොහෝදෙනෙකුට එන ප්‍රශ්නයක් තමයි හිතට නා නා ප්‍රකාර සිතුවිලි ගලාගෙන එනවා. ඒවා අඩු කරගන්න දන්නෙ නැත්නම්, ඒවායින් අපේ හිත මුදවගන්න දන්නෙ නැත්නම් ඉතින් ඒක ලොකු ප්‍රශ්නයක් බවට පත් වෙනවා අපේ භාවනාවට. ඇතැම් කෙනෙක් ඒ නිසාම භාවනාව අතහරිනවා. මොකද, වැඩේ හරි අසාර්ථකයි. අපේ හිත අපි කියන දේ අහන්නෙ නෑ. හිත හරි අකීකරුයි. හිතෙන හිතෙන තැන ඇවිදිනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට පුළුවන්ද මේ අකීකරු හිත කීකරු කරගන්න? දුර ගමන් යන හිත ළඟ තියාගන්න? මේ කය ඇසුරු කරවන්න? ඉතින් ඒ සම්බන්ධයෙන් තමයි දැන් අපි දිගට සාකච්ඡා කරන්නේ මොනවද මේ ප්‍රපංච සමනය කරන ක්‍රම? මොනවද මේ විතර්ක සමනය කරන ක්‍රම? කියලා.

අපි ගිය වාරයේ සාකච්ඡා කළා විශේෂයෙන්ම භාවනාවක් මුල් කරගෙන සුළුවෙන් වුණත් අපිට පුළුවන් සෑහෙන කර්තව්‍යයක් කරගන්න තරමට අපේ හිත සමනය කරගන්න. ඒ කියන්නෙ භාවනා ක්‍රමය හරි සරලයි. නමුත් ඒ සරල භාවනා ක්‍රමය නැවත නැවත කිරීම හරහා, බහුලීකෘත කිරීම හරහා අපේ හිතට ලැබෙන අස්වැසිල්ල මෙපමණයි කියන්න බෑ. ක්‍රමය වශයෙන් ඇත්තටම හරිම සරලයි. උදාහරණයක් වශයෙන් ආනාපානසතිය ගත්තහම ඉතින් අපිට කරන්න තියෙන්නෙ සුළු දෙයක්; කය හොඳට නිශ්චලව තියාගෙන, තැන්පත්ව තියාගෙන, ඇස් දෙක පියාගෙන ඒ හැම ආශ්වාසයක් ගානෙ

දැනගන්න, හැම ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ දැනගන්න. බැලූ බැල්මට ඉතින් හරි පහසුයි වගේ. උපක්‍රමයක් විදිහට බැලුවහම ඉතින් පේන්නෙ නම් හරි පහසුයි වගේ. නමුත් කරන්න ගියහම තමයි තේරෙන්නෙ මේ කෙතරම් නම් අමාරු වැඩක්ද කියලා. ඉතින් ඒ වගේමයි අපි කතා කළා ඒ පිම්බීම් හැකිළීම් වගේ භාවනා ක්‍රමයකුත්. එතෙන්දිත් කරන්නෙ අපි උදර ප්‍රදේශයේ අවධානය පවත්වමින් එතන සිදු වන ඒ පිම්බීමක් හැකිළීමක් ගානෙ අවධානය පවත්වනවා. ඒකත් අපි නිරායාසයෙන් වෙන්න ඉඩ හරිනවා. මොකක්වත් බලපෑමක් අපි කරන්නෙ නෑ. අපේ හිත ඇතුළෙ හොඳ විවෘත මානසිකත්වයක් තබාගෙන ඒ සෑම පිම්බීමක් ගානෙම දැනුවත් වෙනවා, සෑම හැකිළීමක් ගානෙම දැනුවත් වෙනවා.

ඉතින් මේකත් බැලූ බැල්මට පහසුයි වගේ. හැබැයි කරන්න ගියහම ලේසි නෑ. මොකද, අපේ හිත කැමති නෑ මේ සරල ආරම්මණයක නිරත වෙන්න. එයා හරි කැමතියි අතීතයේ වෙච්ච දේවල් ගැන කල්පනා කරන්න. නැත්නම් අනාගතයේ කරන්න තියෙන දේවල් ගැන කල්පනා කරන්න. සමහර විට අපේ අතින් වෙච්ච අත්වැරැද්දක් ගැන කල්පනා කරලා නැවත නැවත පසුතැවෙන්න. නැත්නම් මොකක් හරි අපි අත්දැක්ක යම් කිසි භයානක සිදුවීමක් නැවත නැවත ආවර්ජනය කරන්න. ඉතින් මේ හැම දෙයක් හරහාම අපේ හිතට ලොකු වෙහෙසක්, හානියක්, හිත දුබල වීමක් වෙන බව දැන දැනත් අපේ හිත ඒකෙම නිරත වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරුම්ගන්න වෙනවා අපේ හිතේ තියෙන මේ ඇබ්බැහිය, එහෙමත් නැත්නම් අපිටම හානිකර මෙබඳු වැරදි පුරුදු. තේරුම් අරගෙන එහෙනම් හිත හදන වැඩ පිළිවෙළක්, හිත නිවන වැඩ පිළිවෙළක්, හිත සංසිඳවන වැඩ පිළිවෙළක් අරඹන්න සිද්ධ වෙනවා.

අපි එතකොට ගිය වාරෙ සාකච්ඡා කළේ භාවනාව මුල් කරගත්ත ක්‍රම කීපයක්. සරල උපක්‍රම කීපයක්. අද අපි තව ටිකක් ගැඹුරට යන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. අපිට පුළුවන්ද වෙන විතර්කම පාවිච්චි කරලා මේ හිත කරන විතර්කනය අඩු කරන්න? ඉතින් මේ පිළිබඳ හොඳ විස්තරයක් එනවා මජ්ඣිම නිකායේ **විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ**. බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රම පහක් අපිට කියල

දෙනවා. පළවෙනි ක්‍රමය ඇත්තටම අපි කාටත් හුරු පුරුදු ක්‍රමයක්. අපි ගිය වාරෙත් කෙටියෙන් ඒක මතක් කළා. ඒ තමයි, අපේ හිත ඇතුළෙ මොකක් හරි අකුසල විතර්කයක් ක්‍රියාත්මක වෙනකොට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ කුසල විතර්කයකින් මේ සිද්ධ වෙන විතර්කනය ඉවත් කිරීම. උදහරණයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නෙ හරියට අපි හිතමු වඩු කාර්මිකයෙක් මොකක් හරි ඇණයක් ගැහුවා. හැබැයි ඒ ඇණය දැන් වැරදිලා. ඉතින් එයාට සිද්ධ වෙනවා එහෙනම් ඒ ඇණය ගලවගන්න. ඒ සඳහා උපක්‍රමයක් විදිහට ඊට වඩා සියුම් ඇණයක් පාවිච්චි කරලා අර කලින් ගහපු ඇණේ ඉවත් කරන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ ක්‍රමයක් තමයි දැන් මේ අපි හිතේ උපයෝගී කරගන්නා ක්‍රමය. දැනට අපි හිතමු අපේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා මොකක් හරි අකුසල විතර්කයක්. කාම විතර්කයක් කියමු. ඉතින් අපිට තේරෙනවා නම් මේ කාම විතර්කය දැන් අපේ හිත ටික ටික ආක්‍රමණය කරනවා. මේක දිගට පැවැත්තුවොත් නම් මගේ හිත කෙලෙසෙනවා. පුළුවන්ද එහෙනම් මට මේ කාම විතර්කය ඉවත් කරගන්න? ඉතින් මේකට තියෙන සරලම ක්‍රමය තමයි අසුභ භාවනාවක් වඩන එක, නැත්නම් අසුභ විතර්කයක් දන එක. දැනට යන්නෙ සුභ විතර්කයක්. නිමිති ගනිමින් හිත කරන විතර්කනයක්. ඒක අයින් කරන්න අපිට දැන් ඕනි නම් අසුභ භාවනාවක් මෙතෙන්ට උපයෝගි කරගන්න පුළුවන්. අනිත් පැත්ත මෙනෙහි කරනවා. කයේ පිළිකුල් බව මෙනෙහි කරනවා. ඉතින් මේ විතර්කනය හරහාත් එහෙම නම් අපිට අර සුභ විතර්කය ඉවත් කරගන්න පුළුවන්. කාම විතර්කය ඉවත් කරගන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා අසුභ විතර්කය පාවිච්චි කරලා, අසුභ භාවනාවක් පාවිච්චි කරලා හිත නැවතත් සංසිඳවගන්න පුළුවන්. රාගයෙන් නිදහස් කරගන්න පුළුවන්.

අපි හිතමු අපේ හිතේ ද්වේෂ විතර්කයක් යනවා නම් - තරහා ගිහිල්ලා දැන් හොඳටම කල්පනා කරනවා. කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් තනාගෙන හොඳටම දැන් හිත තුළ කේන්තිය ඇවිස්සීගෙන එනවා නම්, මේක දිගට පැවැත්තුවොත් තමන්ට හානිකර බව තේරෙනවා නම් අපිට පුළුවන් මෙතෙන්දි මෛත්‍රියක් වගේ දෙයක් වඩන්න. ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත තමයි මෙතෙන්දි පාවිච්චි වෙන්නේ. හැම තිස්සෙම එහෙනම් මේ ක්‍රමය තුළ තියෙන්නෙ අර දැනට ක්‍රියාත්මක වෙන අකුසල විතර්කය කුසල විතර්කයකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමක්. ඒ හරහා දැන් නැවත නැවත

එහෙනම් හිත ලව්වා හිතවනවා මේ කුසල විතර්කයක් බලෙන්ම වගේ. ඉතින් එතකොට දන්නෙම නෑ හෙමීහිට පරණ තිබ්ච්ච අකුසල විතර්කය ඉවත් වෙලා යනවා. දැන් මේ කුසල විතර්කය තමයි පණගැන්විලා එන්නේ. ඒ තුළින් ඔන්න අපේ හිතේ යම් සමනය වීමක්, සහනයක් දැනෙන්න පුළුවන්.

ඊළඟට තවත් උපක්‍රමයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා. මේ ක්‍රමය හරි ගියේ නැත්නම් අපිට මෙනෙහි කරන්න කියනවා මේ දැනට යන විතර්කනයේ ආදීනව. අපි හිතමු අපිට කාම විතර්කයක් එහෙම යනවා නම්, ඒ අවස්ථාවේ දැන් ටික ටික රාගය නැගගෙන එනවා නම්, ඉතින් එහෙම නම් අපිට හැඟෙන්න පුළුවන් 'දැන් මේක දිගට පැවැත්තුවොත් එහෙම මගේ ශීලයත් අපිරිසිදු වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට මගේ අතින් විවිධාකාර අකටයුතු වෙන්නත් පුළුවන්. මේක දිගට පැවැත්වීම තුළ හිත තව දුරටත් කෙලෙසෙන්නත් පුළුවන්. මෙතෙක් මං බොහොම පිරිසිදුව ශීලය ආරක්ෂා කළා. ඒක මං බිඳගන්න යනවා කියන එක මෝඩකමක්. මේ විදිහට කාම විතර්කයක් පවත්වනවා කියන එක භයානකයි'. එහෙම නම් අපිට නුවණින් කල්පනා කරලා මේ කාම විතර්කයේ තියෙන ආදීනව; ඒ වගේමයි මෙතන අපි පවත්වන කාම විතර්කය පාවිච්චි වෙලා තියෙන්නෙ තනිකරම සුභ නිමිති ගැනීමක් මතයි. එතන තියෙන්නෙත් එක්තරා අන්දමක මෝඩකමක්, අනුවණකමක්. ඉතින් මේ විදිහට මේ සිදුවීම තුළ තියෙන අකුසල ස්වභාවය, ආදීනව ස්වභාවය හොඳින් වටහාගත්තා නම් අපිට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා මෙතනිනුත් අපේ මේ විතර්කය ඉවත් කරගන්න. ඉතින් ඒක අර කලින් කරපු ක්‍රමය හරි ගියේ නැත්නම් දෙවෙනි ක්‍රමයක් විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා.

දැන් අපි හිතමු ඒකෙම අනිත් පැත්ත ගත්තොත්, ද්වේෂ සහගත සිතුවිලි ටිකක් එහෙම යනවා නම් ඉතින් ඒකෙනුත් සමහර විට අපිට තේරෙනවා නම් 'දැන් මේක එහෙම දිගට පැවැත්තුවොත් තව තවත් මගේ හිත ද්වේෂ හරිත වෙනවා. ඒ හරහා සමහර විට දඬු මුගුරු ගැනීම් සිද්ධ වෙනවා. කලකෝලාහල සිද්ධ වෙනවා. මම කලබල වෙලා වැරදි විදිහට කතා කරන්න ඉඩ තියෙනවා. පරුෂ වචන කියන්න ඉඩ තියෙනවා'. ඉතින් මේ වගේ අකුසලයක්, ද්වේෂයක් අපේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වීම හරහා අපි මීට කලින් කොයි තරම් නම්

අනතුරකට ලක් වුණාද? එහෙමත් නැත්නම් කොයි තරම් නම් ව්‍යසනයකට පත් වුණාද? කරදර ඇති කරගත්තද? කියල පොඩ්ඩක් ඒ කලින් අපිටම ලැබිච්ච යම් යම් ආදීනව මෙනෙහි කරලා, අපි අහලා තියෙන ආදීනවත් මෙනෙහි කරලා මේකෙ තියෙන අනතුර තේරුම් අරගත්තා නම් එතකොටත් මේ අකුසල විතර්ක ටික හෙමිහිට අපේ හිතින් බැහැර වෙන්න පුළුවන්. ඒ එක පැත්තක්.

තුන්වෙනි පැත්ත විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ, පුළුවන්ද අපිට මේ විතර්කනය; දැන් අපි හිතමු ද්වේෂ විතර්කනයක් නම් යන්නේ, ඒ පැත්තට හිත නොයොදා, ඒකට අවධානයක් නොයොදා, එහෙමත් නැත්නම් ඊට කිසි වටිනාකමක් නොදී ඒක නිකන් නොසලකා හරින්න? මේකට ලස්සන උදාහරණයක් දෙනවා. දැන් අපි පාරක තොටක යනකොට අපි දකින්න අකමැති කෙනෙක් අපේ ඉස්සරහට එනවා. අපි කැමති නෑ එයත් එක්ක කිසි ගනුදෙනුවක් කරන්න. අපි කැමති නෑ එයාගෙ මූණවත් බලන්න. එහෙම නම් ඉතින් අපි මොකද කරන්නේ? අපි අහක බලාගන්නවා. එයාට කිසිම අවධානයක් දෙන්නෙ නෑ. අපි එයාව මගහරිනවා. අන්න ඒ වගේ ක්‍රමයක් තමයි දැන් මේ කතා කරන්නේ **අසති අමනසිකාර** කියලා. අපි සාමාන්‍යයෙන් දේකට අවධානය යොමු කළොත්, මනසිකාරයක් යොමු කළොත්, ඒ වෙත වෙනම විශේෂ බැල්මක් යොමු කළොත් තමයි එයාට අවධානය ලැබිලා අපෙන්ම යම් ශක්තියක් උකහාගෙන ඒක දිගට ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. නමුත් දැන් කරන්නෙ ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වැඩක්. ඒ තමයි, දැන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා මොකක් හරි අකුසල විතර්කයක් හැබැයි ඒක අපි නිකන් මගහරිනවා. එයාට කිසිම වටිනාකමක් නොදී ඉන්නවා. එයා ඉන්නවා කියලවත් අපි ගණන්ගන්නෙ නෑ. ඒ දිහා හැරිලවත් බලන්නෙ නෑ. ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් තමයි දැන් මේ තුන්වෙනි ක්‍රමය වශයෙන් පෙන්නන්නේ. එතකොට අර කලින් ක්‍රම දෙකම හරිගියේ නැත්නම් මෙන්න මේ තුන්වෙනි ක්‍රමයත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අත්හද බලන්න කියලා. මේ හරහාත් හිතේ දැනට පහළ වෙලා තියෙන අකුසල විතර්කය ඉවත් වීමේ හැකියාව තියෙනවා.

ඊළඟට අපි හිතමු අපි දැන් පිළිවෙළට කරගෙන ආවට දැන් මේකත් හරිගියේ නෑ. තාමත් මේ අකුසල විතර්කය හිතේ ක්‍රියාත්මක

වෙනවා. එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේකෙ තව ටිකක් ගැඹුරට යන්න කියලා. යෝනිසෝ මනසිකාරයකින් බලන්න කියනවා මේ දැනට අපේ හිතේ යම් කිසි අකුසල විතර්කයක් තියෙනවා නම්, ඊට කලින් අවස්ථාවේ මොකක්ද තිබ්බ්ච විතර්කය? අපි හිතමු දැන් මේ වෙනකොට හිතේ තියෙනවා ද්වේෂ සහගත තත්ත්වයක්. යම් සිතුවිලි ටිකක් පැනනැගිලා තියෙනවා. කෙනෙක් මතක් වෙලා තියෙනවා. එයා විෂයෙහි යම් කිසි වෛරයක් ද්වේෂයක් මතු වෙලා තියෙනවා. ඒ දැන් තියෙන තත්ත්වයට මොහොතකට කලින් මොකක්ද තිබුණේ? කොහොමද මෙතෙන්ට ආවේ? එතකොට මේ මොහොතට කලින් තත්ත්වය අපි නිකන් යෝනිසෝ මනසිකාරයකින් ආපස්සට හැරිලා බලනකොට, වර්තමාන දැන් තත්ත්වයට එන්න කලින් තත්ත්වය ආපස්සට හැරිලා බලනකොට, එතන අපිට ඔන්න හම්බ වුණා නම් 'මෙතෙන්ට එන්න කලින් මෙන්න මේ මේ අන්දමින් තමයි මට මතක් වුණේ. එයා මෙන්න මෙහෙම කළා කියල මතක් වුණා. ඒ අනුව තමයි දැන් මට කේන්ති ගිහිල්ල තියෙන්නේ'. එතෙන්ට අපි දැන් පිවිසුණා. එතෙන්ට ආවට පස්සෙ අපිට පුළුවන්ද ඊටත් කලින් මොකක්ද තිබුණේ කියලා මතක් කරගන්න? එතකොට මෙතන තියෙන්නෙ තනිකරම යෝනිසෝ මනසිකාරය හරහා මුලට මුලට යෑමක්. මෙබඳු ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීමෙනුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අපිට පුළුවන් මේ විතර්ක සංසිඳුවාගන්න.

දැන් එක අතකින් අපිට තේරෙනවා මේ එන ක්‍රම ටිකෙන් ටික බැරෑරුම් වීමක් තියෙනවා. මුලින්ම ක්‍රමය අපිට පුරුදුයි, සරලයි. එතන තියෙන්නෙ අකුසල විතර්කයට කුසල විතර්කයක් පාවිච්චි කරලා ඒක ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමක්. දෙවෙනි ක්‍රමයේ තිබුණේ ආදීනව දැනගැනීමක්. ඒකත් හරි ගියේ නැත්නම් තමයි අපි අර අසති අමනසිකාර කියලා ඒ දිහා නොබලා ඉන්න දරන වෑයමක් තියෙන්නේ. ඒ ක්‍රමයත් හරි ගියේ නැත්නම් තමයි දැන් මේ මූලයට යන ගතියක් තියෙන්නේ. විතක්කසණ්ඨාන මූල කියල කියනවා - මුලට යන ගතියක්. යෝනිසෝ මනසිකාරයක් ඇතුව ටිකක් ගැඹුරට යන ගතියක් තියෙන්නේ. ඉතින් ඇත්තටම මෙබඳු ක්‍රමයක් හරහාත් අපේ හිතේ අකුසල විතර්ක බැහැර වෙනවා. මොකද, අකුසල විතර්කය දිගට යන්න එක ප්‍රධාන හේතුවක් තමයි අපි ඒකට උදව් කිරීම. අපි ඒකට වැඩි අවධානයක් දුන්නා.

වටිනාකමක් දුන්නා. ඒකට පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කළා. ඒකටම පොහොර දැම්මා. ඒ ඔස්සේම තව තව කල්පනා කළා. එහෙම නම් ඉතින් ඒක දිගට දිගට යනවා. දැන් මෙතන යෝනිසෝ මනසිකාරයක් හරහා කරන්නෙ මොකක්ද? මේ යන රටාව වෙනුවට ප්‍රතිවිරුද්ධ රටාවක් තමයි අපේ අවධානයට ලක් කරන්නේ. මුලට එන්න තමයි හදන්නේ. ඒ හරහා එහෙනම් අර කලින් ගිය ගැම්ම, ඒ ගිය රටාව අඩපණ වෙලා දුර්වල වෙලා මේ විතර්ක සමනය වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

පස්වෙනි ක්‍රමය විදිහට පෙන්නන්නේ අපේ හිතට නිකන් බලපෑමක් ඇති කරලා තර්ජනය කරලා වගේ, අපේ හිත නිග්‍රහ කිරීමකට ලක් කරලා නවත්තන්න කියලයි කියන්නේ අන්තිම ක්‍රමය වශයෙන්. ඒ කියන්නෙ අපිට තේරෙනවානේ දැන් මේ යන එකක්වත් හරි ගියේ නෑ. මේ මේ ක්‍රම පාවිච්චි කළා. ඒත් හරියන්නෙ නෑ. මේක දිගට හිතුවොත් මට හානිකරයි. එහෙනම් හරියට නිකන් අර ශක්තිමත් පුරුෂයෙක් ඊට වඩා දුර්වල මනුස්සයෙක්ව මැඩපවත්වනවා වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා චිත්ත ශක්තියක් පාවිච්චි කරලා, අධිෂ්ඨානයක් පාවිච්චි කරලා, වෑයමක් පාවිච්චි කරලා දැන් මේක නවත්තල දන්න කියලා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මෙතන තියෙනවා එක්තරා අන්දමක ක්‍රමානුකූලව යන ගතියක්. සරල ක්‍රමයෙන් පටන් අරගෙන වීර්යයකින් ගැඹුරට යන ගතියක් තියෙනවා.

දැන් මෙතන මෙබඳු ක්‍රම සඳහන් වෙනවා වගේම තවත් ක්‍රම කීපයක් **ද්වේධා විතක්ක සූත්‍රයේත්** සඳහන් වෙනවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේම බෝධිසත්ත්ව කාලෙදි තමන්ගෙ හිතට ආපු විවිධාකාර විතර්ක මැඩපවත්වපු ආකාරය සම්බන්ධයෙන් බොහොම විස්තරාත්මක විග්‍රහයක් කරනවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා බෝධිසත්ත්ව අවධියේදි උන්වහන්සේගේ හිතටත් නා නා ප්‍රකාර විතර්ක පහළ වුණා. අකුසල විතර්කත් පහළ වුණා. කුසල විතර්කත් පහළ වුණා. ඉතින් ඒ නිසා ක්‍රමයක් වශයෙන් පාවිච්චි කළාලු මේක ගොඩවල් දෙකකට කඩලා හඳුනාගැනීම. **ද්වෙධා කත්වා ද්වෙධා කත්වා විතක්කෙ විහරෙය්‍යන්ති** කියලා උන්වහන්සේ අධිෂ්ඨානයක් ඇති කළාලු. මේක නිකන් මම ගොඩවල් දෙකකට දනවා. වර්ගීකරණය කරනවා. දැන් මේ මොන විතර්කයක්ද ඇවිල්ල තියෙන්නේ? කුසල විතර්කයක් නම් ඒක කුසල

විතර්ක ගොඩට දානවා. ලේබල් කරනවා මේක කුසල විතර්කයක් කියලා. ඊළඟට අකුසල විතර්කයක් නම් ආවේ, ආ මේක අකුසල විතර්කයක් කියලා අකුසල විතර්ක ගොඩට දානවා.

උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු අපිට ද්වේෂ සිතක් ඇති වුණා. එතකොට අපි ඒක නම් කරනවා 'ආ මේක ද්වේෂ සිතක්. මේක අකුසල විතර්කයක්'. ඊළඟට අපිට එනවා මෛත්‍රී සහගත සිතක්. ඒකත් නම් කරනවා 'ආ මේක ඇවිල්ල මෛත්‍රී සහගත සිතක්. මේක කුසල සිතක්. කුසල විතර්කයක්'. හැබැයි මෙතන තියෙන ප්‍රධාන දේ තමයි අපි මේක විතර්කයක් වශයෙන් දැකීම. මේක හුදෙක් සිතක් වශයෙන් දැකීම. එතකොට වර්ගීකරණයකට ලක් වීම තුළ අපි තුළ නිතැතින් ක්‍රියාත්මක වෙන ස්වභාවයක් තමයි මේකට කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් ඈඳගෙන 'අරයා නිසා මට කේන්ති ගියා. එයා තමයි වැරදිකාරයා' කියල එහෙම බලන ආකල්පයක් වෙනුවට අපි තුළ ආකල්පයක් ගොඩනැගෙනවා 'මේක ඇවිල්ල අකුසල විතර්කයක්. තරහ සිතුවිල්ලක්. ද්වේෂ සිතුවිල්ලක්. ව්‍යාපාද සිතුවිල්ලක්. හිංසාකාරී සිතුවිල්ලක්'. දැන් ඒ සිතුවිල්ල, සිතුවිල්ල වශයෙන් දැක්කා. ඒක නම් කළා. ලේබල් කළා. ඒ හරහා ඒක අකුසල විතර්ක ගොඩට දැම්මා. කුසල විතර්ක ආවා නම් ඒක කුසල විතර්ක ගොඩට දැම්මා. එතෙන්දිත් 'මේක මෛත්‍රී සහගත හිතක්. මේක අවිහිංසා සහගත හිතක්. අව්‍යාපාදයට සම්බන්ධ හිතක්' කියලා ඉතින් ඒ වර්ගීකරණයකට ලක් කිරීම තුළත් මේවා ඔක්කොම සමනය වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද, අපි ඒවට පොහොර දාන ගතිය වෙනුවට හඳුනාගැනීමක් තියෙන්නේ. සිතුවිල්ලක්, සිතුවිල්ලක් වශයෙන් හඳුනාගැනීමක් තමයි මෙතනත් තියෙන්නේ. සෑහෙන දුරට චිත්තානුපස්සනාවට සම්බන්ධයි.

ඊළඟට දැන් මේ ක්‍රමය කරගෙන යනකොට උන්වහන්සේ කියනවා ඒ ආදීනව සහ ආනිශංස මෙනෙහි කරපු ආකාරයත්. අපි අර **විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේ** කතා කරපු පළවෙනි දෙවෙනි ක්‍රම මෙතෙන්දි දැන් ටික ටික යොදාගෙන තියෙනවා, විශේෂයෙන්ම දෙවෙනි ක්‍රමය (ආදීනව මෙනෙහි කිරීම). විශේෂයෙන්ම අකුසල විතර්ක සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා යම් කිසි අන්දමකින් මගේ හිත ඇතුළේ අකුසල විතර්කයක් දිගට ක්‍රියාත්මක වුණොත් මම එතෙන්දි මෙනෙහි කළා මේ විතර්කය මට අහිතකරයි, මට අහිත පිණිස හේතු වෙනවා, මට අවැඩ පිණිස හේතු වෙනවා. ඒ වගේමයි

මේ විතර්කය දිගට පහළ කළොත් එහෙම අනුන්ටත් මේ විතර්කය නිසා හානි වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා අනුන්ටත් මටත් මේ දෙපිරිසටම මේ විතර්කය නිසා යම් පමණක හානියක් කරදරයක් සිද්ධ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වගේමයි මේ විතර්කය නැවත නැවත හිතනකොට හිත වෙහෙසකට පත් වෙනවා, කය වෙහෙසකට පත් වෙනවා. මෙතන දුකක් තියෙන්නේ. හිතේ තද වීමක්, හිර වීමක්, බර වීමක්, කොටු වීමක් තියෙන්නේ. මේ හරහා දුකක් දැනෙන්නේ. ඒ වගේමයි හිතේ නිවීමක් වෙනුවට හිතේ දැවිල්ලක් තමයි පහළ වෙන්නේ. හිත දැවෙන්නයි පටන්ගන්නේ. **අනිබ්බානසංවත්තනිකො** - මේක නිවනට කිසිසේත්ම හේතු වෙන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට නිවනින් තව තව ඈත් වෙනවා. මෙන්න මේ විදිහට විවිධාකාරව පහළ වෙන අකුසල විතර්කවල තියෙන ඒ ආදීනව මෙනෙහි කරද්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ටික ටික ඒ අකුසල විතර්ක ඉවත් වෙන්න ගත්තා. දැන් එතකොට ඉතිරි වෙන්නෙ කුසල විතර්ක. කුසල විතර්ක සම්බන්ධයෙන් උන්වහන්සේ කියනවා එහෙම ප්‍රශ්නයක් නෑ ඒක දිගට හිතුවයි කියලා. මං ඒ නිසා ඒකට ඉඩ දුන්නා. දිගට හිතාගෙන ගියා. දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම වගේ අකුසල විතර්ක බැහැර වෙලා තියෙනවා. හිත ඇතුළෙ කුසල විතර්කම ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා අපි ඔය අනුස්සති භාවනාවක් එහෙම වඩද්දි; බුද්ධානුස්සතියක් එහෙම වඩද්දි ඔය වගේ ක්‍රමයක් තමයි තියෙන්නේ. නැවත නැවත අපි බුදු ගුණයක් මෙනෙහි කරනවා මෙනෙහි කරනවා. අන්තිමට දැන් ඒක විතරයි හිතේ තියෙන්නේ. එබඳු බුදු ගුණයක්ම මෙනෙහි කරමින් ඉන්නකොට ඉතින් අර අකුසල විතර්කවලට ඉඩක් නැහැ. ඒ බුදු ගුණයම මෙනෙහි වෙනවා. හිත දැන් ඒකට පුරුදු වෙලා.

දැන් මෙතන ඉතාම වටිනා කාරණාවක් මතු කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ **ද්වේධා විතක්ක සූත්‍රය** තුළ. ඒ තමයි, මේ කුසල විතර්කයක් වුණත් නැවත නැවත නැවත නැවත මෙනෙහි කරනකොට එක්තරා අන්දමකින් කායික වෙහෙසක් දැනෙන්න ගත්තා. **කායො කිලමෙය්‍ය. කායෙ කිලන්තෙ චිත්තං ඌහඤ්ඤෙය්‍ය** - කය නිකන් ක්ලාන්ත වෙන්න ගත්තා. මොකද, ඒකත් හරි වෙහෙසයි. දැන් හිත ටික ටික කුසල විතර්කය තුළ හික්මෙන්න හික්මෙන්න, හිතේ

එක්තරා අන්දමක සංවේදී බවක් ගොඩනැගෙනවා. අකුසල විතර්ක බැහැර වීම හරහා හිත නිකන් සංවේදී වෙලා, සියුම් වෙලා, සැහැල්ලු වෙලා එනකොට තමන්ට හැඟෙනවා යම් කාලයකදි 'මේ විතර්කය වුණත් දැන් හිතට හරි බරයි. හිතට හරි වෙහෙසයි. බැරිද එහෙනම් මට මේ විතර්කයත් නවත්තගන්න? හිත ඇතුළතම සංසිඳුවගන්න පුළුවන්ද?' ඉතින් ඔතෙන්ට තමයි එහෙනම් අපි එන්න වෑයම් කළ යුත්තේ. උපක්‍රමශීලීව අපි අකුසල විතර්ක බැහැර කරලා, ඒ සඳහා උපක්‍රමශීලීව අපි කුසල විතර්කය ඉස්සරහට ගත්තට පස්සේ කුසල විතර්කයත් සමනය කරගන්න පුළුවන්ද?

දැන් මෙතෙන්දි තව ඉතාම වටිනා මනෝ විද්‍යාත්මක කාරණාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය තුළදි මතක් කරලා තියෙනවා. අපි කුමන අන්දමේ විතර්කයක්ද බහුලව හිතන්න හිත පුරුදු කරන්නේ, ඒ පැත්තටම අපේ හිත නතු වෙනවා. ඒක ලස්සනට කියවෙනවා. **යඤ්ඤදෙව භික්ඛවෙ භික්ඛු බහුලමනුවිතක්කෙති අනුවිචාරෙති තථා තථා නති හොති චෙතසො.** ඒ නිසා අපේ හිත තනිකරම පුරුදු ගොඩක, ඇබ්බැහි ගොඩක ක්‍රියාවලියක් කියන්න පුළුවන්. අපි මේ හිත ඇතුළේ බහුලව පුරුදු කරලා තියෙන්නේ කාම විතර්කයක්ද? එහෙම නැත්නම් අපි වුවමනාවෙන් පණගැන්වුවේ කාම විතර්කයක්ද? ඊටද වැඩි අවධානයක් වටිනාකමක් දුන්නේ? හිත පෙළඹෙනවා ඒ කාම විතර්කම දිගටම හිතන්න. එතකොට නෙක්ඛම්ම විතර්කයට ඉඩක් නෑ. අපි හිතමු අපි හිත පුරුදු කළේ නෙක්ඛම්ම විතර්කයකට නම්, ඒකට නම් අපි ටිකක් පොහොර දැම්මේ, ඒකට නම් අපි ආශිර්වාද කළේ, නැවත නැවත අපි උනන්දු වුණේ එබඳු නෙක්ඛම්ම විතර්කයකට නම්, එහෙනම් අර කාම විතර්කයට ඉඩක් නෑ. අර නෙක්ඛම්ම විතර්කය පැත්තට හිතේ නැමියාවක් ඇති වුණා, පුරුද්දක් වුණා. දැන් හිත විසින් ඒ නෙක්ඛම්ම විතර්කය පැත්තෙන් තමයි හිතාගෙන යන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා අපි සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනි මම වුවමනාවෙන් මගේ හිත ලව්වා මොනවද හිතවන්නේ? ඒක තමයි මට ඇබ්බැහියක් බවට පත් වෙන්නේ. කෙනෙක් ඉඳගෙන පුද්ගලයෙක් ඉඳගෙන මේ හිත හසුරුවනවා නෙවෙයි. තමන්ම බහුල වශයෙන් කුමක් හෝ විතර්කයක් හිත ලව්වා හිතෙව්වා නම්, ඒක තමයි අපිට හොඳට හෝ නරකට

හිටින්නේ. ඒ නිසා අපි හරි සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනි අපි කොහොමද අපේ හිත පරිහරණය කරන්නේ? මොන දේද මේ හිත ලව්වා හිතවන්නේ? කියන එක සම්බන්ධයෙන්.

දැන් මේ විදිහට දේශනා කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේම මතක් කරන තවත් කාරණාවක් තමයි දැන් හොඳට මේ විතර්ක සම්බන්ධයෙන් වැටහීමක් ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න, ඒවා ඉවත් කරන ආකාරය පිළිබඳව හොඳ ප්‍රායෝගික අවබෝධයක් ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න දැන් එයා තුළ යම් හැකියාවක් උද්ගත වෙනවා අවශ්‍ය වෙලාවට විතරක් විතර්කනය කරන්න. ඒ කියන්නේ අවශ්‍ය වෙලාවට විතරක් එයා හිතනවා. උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු අපි රාජකාරි කරන ස්ථානයක ඉතින් මොකක් හරි අපිට වැඩක් පැවරිලා තියෙනවා. අපිට ටිකක් මතක් වෙනවා එහෙනම් මේ සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි සැලසුම් කිරීමක් කරන්න ඕනි. අතීතයේ වෙච්ච දේවල් ටිකක් ඉස්සරහට අරගෙන මට ඒ සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි අධ්‍යයනයක් කරන්න ඕනි. එහෙනම් මම පොඩ්ඩක් හිතන්න ඕනි. අනාගතය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි හිතක් පහළ කරගෙන පොඩ්ඩක් සැලසුම් කරන්න ඕනි. එහෙනම් ඉතින් කමක් නෑ. අපේ අධීක්ෂණය යටතේ දැන් එහෙනම් හිතල බලනවා. ඒ කියන්නේ සිහියෙන් තමයි හිතන්නේ. හැබැයි අපි හිතමු දැන් එතෙන්දි ඒ අවශ්‍ය කරන දේ කල්පනා කළා. හිතා බැලුවා. ඒ තොරතුරු ටික අපි රැස් කරගත්තා. ඕනි නම් සටහන් කරගත්තා. දැන් වැඩේ අවසානයි. දැන් පුළුවන්ද හිත හිතන එක නවත්තන්න?

ඉතින් හරි ලස්සනට දහමේ සඳහන් වෙනවා **යං විතක්කං ආකඞ්ඛිස්සති තං විතක්කං විතක්කෙස්සති** යම් විතර්කයක්ද තමන් බලාපොරොත්තු වුණේ කරන්න, මොකක්ද තමන් බලාපොරොත්තු වුණේ හිතන්න, ඒ දේ හිතුවා. දැන් ඊට පස්සෙ පුළුවන්ද හිත නිශ්ශබ්ද කරගන්න? ඒ වගේමයි අනවශ්‍ය හිතක්, අර කියපු වගේ අකුසල විතර්කයක් හිත හිතන්න පෙළඹුණොත්, පුළුවන්ද අපිට නවත්තගන්න? **යං විතක්කං නාකඞ්ඛිස්සති න තං විතක්කං විතක්කෙස්සති** එතකොට එයාට තේරෙනවා 'මෙබඳු අනවශ්‍ය අකුසල විතර්ක සුදුසු නැහැ. මම ඒවායින් හිත මුදවාගත යුතුයි'. එහෙනම් ඒවායින් හිත මුදවාගෙන වාසය කරනවා. මේ කතාවෙ එහෙනම් කිසිසේත්ම නැහැ අපි හිතීම

තහනම් කරනවා කියලා. ඇත්තටම හිතනවා කියන එක මේ මනුෂ්‍ය වර්ගයා සතු ඉතාම ප්‍රබල හැකියාවක්. මොකද, අපිට තමයි හොඳටම නිවැරදිවම මේ හිත හසුරුවලා ජයගන්න පුළුවන් මට්ටමක් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ අවස්ථාව අපි උදකරන ආකාරය තමයි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. අපිට පුළුවන්ද එහෙනම් නිවැරදිව අවශ්‍ය දේ පමණක් හිතන්න, අනවශ්‍ය දේ නොහිතා ඉන්න? එතකොට තනිකරම අපේ හිත සම්බන්ධයෙන් අපේ වශීතාවයක්. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා **අයං වුච්චති භික්ඛවෙ භික්ඛු වසී විතක්කපරියායපථෙසු.** එතකොට මේ හිත විතර්කනය කරන, හිතා බලන ඒ රටාවේ එක්තරා අන්දමක වශීතාවයක්. එතකොට මට ඕනි දේ තමයි හිත හිතන්නේ. මට ඕනි නැති දේ හිත හිතන්නෙ නෑ. ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක්. දැන් ඉතින් මේක ඉතාම ප්‍රබල තත්ත්වයක්. ඒ කියන්නේ අපිට හිතපු ගමන් මේ තත්ත්වය ගන්න බැරි වෙයි. නමුත් අපි නැවත නැවත අපේ හිත තුළ ගුණයක්, කුසලතාවයක් දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, සතිපට්ඨානයක් වඩන්න වඩන්න අපි මෙතෙන්ට තමයි පැමිණිය යුත්තේ. විතර්කනය සම්බන්ධයෙන් එක්තරා අන්දමක පාලනයක් සතු මනසක් තමයි එහෙනම් අපිට ලැබෙන්නේ.

දැන් මේක තවත් පොඩ්ඩක් අපිට එහාට ගෙනියන්න පුළුවන් සතිපට්ඨානයේදි. චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් ගැඹුරකින් මේක විස්තර කරනවා. ඒ තමයි අපේ හිතේ සිතුවිලි පහළ වෙනකොට, විතර්ක පහළ වෙනකොට ඒ පිළිබඳව තත්ත්වාකාරයෙන් දැනගැනීමක්. දැන් ඒක මේ වෙනකොටත් ටිකක් දුරට සාකච්ඡා වුණා. ඒ කියන්නේ **සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තන්ති පජානාති. වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්තන්ති පජානාති. සදොසං වා චිත්තං සදොසං චිත්තන්ති පජානාති. වීතදොසං වා චිත්තං වීතදොසං චිත්තන්ති පජානාති.** ඔය විදිහට විස්තර කරනවා. ඒ කියන්නෙ දැන් පහළ වෙලා තියෙන්නෙ සරාගී සිතක් නම් සරාගී සිතක් බව දැනගන්නවා. හැබැයි ඒක මගේ සරාගී සිතක් නෙවෙයි. මේක හුදෙක් සරාගී සිතක්. රාග සහිත සිතක්. හැබැයි ඒකත් ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. ඒක මම කරගත්තෙ නැහැ. සමහර විට මට වුවමනාවට පහළ වුණත් නෙවෙයි. ඒක පහළ වුණා යම් යම් හේතු කාරණා නිසා. හැබැයි ඒක පහළ වුණා දැන් ඒක ගියා. දැන් එතකොට අපි එක්තරා අන්දමකින්

මේක එතන තියල බලන ගතියක්. මේක නිකන් අනුන්ගෙ කරල බලන ගතියක්. ඒක තමන්ගෙ කරගන්න ගියේ නෑ. ඒකෙන් වෙහෙසක් ඇති කරගන්න ගියේ නෑ. ඒක නරකයි කියන්න ගියේ නෑ. මේක හුදෙක් සරාග සිතක්. ඊළඟට අපිට එනවා වීතරාග සිතක්. අපි හිතමු අර කලින් කිව්වා වගේ නෙක්ඛම්ම සිතක් පහළ වෙනවා. මෙතෙන්දි දැන් හැබැයි දිගට නෙක්ඛම්ම සිත පවත්වන්න යන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට මේ නෙක්ඛම්ම සිත ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි දකිනවා. ඒ හරහාත් අපි තුළ නුවණකුත් වැඩෙනවා ඇත්තටම.

අපි ඉදිරියේදි තව ටිකක් සාකච්ඡා කරමු. මෙන්න මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණයක් හොඳට අපේ හිත හරහා තේරුම්ගන්න, චිත්තානුපස්සනාවක් හරහා තේරුම්ගන්න, හිතේ සමුදය-වය ස්වභාවයක් තේරුම්ගන්න මේ උපක්‍රමය බහුලව උපයෝගී කරගන්න පුළුවන්. මොකද, අපේ හිත නිරන්තරයෙන් හිතන්න පෙළඹෙනවා. හැබැයි අපි ඒකෙනුත් ප්‍රයෝජනයක් ගන්නවා. මේ මොනවද හිත හිතන්නේ ඒවා ඇවිල්ලා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක්. විවිධ සිතුවිලි එනවා හැබැයි ඒගොල්ලො යනවා. ඒක කුසල් සිතුවිලි වෙන්න පුළුවන්; ඒකත් ඇවිල්ලා යනවා. අකුසල් සිතුවිලි වෙන්න පුළුවන්; ඒකත් ඇවිල්ලා යනවා. එතකොට දැන් හිත පිළිබඳ සෑහෙන්න අපිට හැකියාවක් තියෙනවා අපේ හිත අපිට වුවමනා ආකාරයෙන් හසුරුවාගන්න. අඩියක් පස්සට අරන් බලන්න. ඒකට යොමු වෙන්නෙ නැතුව, නැත්නම් ඒක තුළට අපි අනුගත වෙන්නෙ නැතුව, සිතුවිලිවල වහලෙක් වෙන්නෙ නැතුව එක්තරා අන්දමකින් අපිට පුළුවන්කමක් ඇති වෙලා තියෙනවා 'මේ හිතේ විවිධාකාර සිතුවිලි පහළ වෙනවා. හැබැයි මට පුළුවන් බලන් ඉන්න. ඒකට අහු වෙන්න දෙයක් නෑ. ඒක සම්බන්ධයෙන් බය වෙන්න දේකුත් නෑ. ඒක මගේ කියාගන්න දේකුත් නෑ. සිතුවිල්ලක් ආවා කියලා හිතට ලොකු ප්‍රශ්නයක් ඇත්තෙත් නෑ. මොකද, ඒගොල්ලො යනවනේ'. තමන් දන්නවා ඒක. අත්දැකීමෙන්ම, චිත්තානුපස්සනාවේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්ම තමන්ට හොඳට ඒත්තු ගැන්විලා තියෙනවා 'මේ සිතුවිලි කියන්නෙ එච්චර බය විය යුතු දෙයක් නෙවෙයි. මේවා එනවා ඒ වගේමයි යනවා. මේවායේ තියෙනවා මෙන්න මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය. පහළ වෙනවා ඒ වගේමයි නිරුද්ධ වෙලා යනවා. හටගන්නවා ඒ වගේමයි නැති වෙලත් යනවා.

හටගත්තා නම් අනිවාර්යයෙන්ම නිරුද්ධ වෙනවාමයි' කියලා තමන්ට හොඳට මේ තමන්ගෙම හිතේ පහළ වෙන සිතුවිලි දිහා බැලීම තුළින්, සංස්කාර/චේතනා දිහා බැලීම තුළින් හොඳට මේ ඉතාම වටිනා විපස්සනා න්‍යායක් විපස්සනා නුවණක් අපිට අවදි කරගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මෙබඳු අන්දමකින් අපි අපේ හිත සම්බන්ධයෙන්, සිතුවිලි පහළ වීම සම්බන්ධයෙන් චිත්තානුපස්සනා උපක්‍රම වඩනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය **විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේම** පෙන්නනවා දැන් එයා එහෙනම් හිත හා සම්බන්ධයෙන් සෑහෙන වශීතාවයක් පවත්වනවා. එයාට ඕන විදිහට තමයි හිත හැසිරෙන්නේ. හිත හිතන්නෙ එයාට වුවමනා දෙයක් පමණයි. අනවශ්‍ය දේ හෙමිහිට අයින් කරගන්න එයා දන්නවා. **අච්ඡෙච්ඡි තණ්හං, වාවත්තයි සංයොජනං, සම්මා මානාභිසමයා අන්තමකාසි දුක්ඛස්සාති** කියල දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නෙ පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා එයාට මේ තණ්හාව කපා හරින්න. ඒ වගේමයි විවිධාකාර සංයෝජන හැකිළි දිගහරින්න. කොහෙවත් පටලැවිල්ලක් නෑ. හිත හරිම සරලයි, සැහැල්ලුයි, පැහැදිලියි. අවශ්‍ය වෙලාවට පමණයි හිතන්නේ. අනවශ්‍ය වෙලාවට හිතන්නෙ නෑ. නිශ්ශබ්දයි. ඊළඟට විවිධාකාර අන්දමින් තමන්ගෙ හිතේම පහළ වෙන විවිධ මාන්නය තේරුම් අරගෙන, මැනීම් තේරුම් අරගෙන, ඒවායින් හිත මුදවාගෙන සියලු දුකින් මිදෙන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා කියල දේශනා කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි, මේ විතර්ක සමනය කිරීම කියන එක අතිශය වැදගත් කාරණාවක්. ප්‍රපංච සමනය කිරීම කියන එක අතිශය වැදගත් කාරණාවක්. අපි විපස්සනාවක් තුළින් මේ කියන කුසලතා දියුණු කරගෙන අපේ හිතත් අපිට ඕන පරිදි හසුරුවගන්න වෑයම් කරමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා. සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍රශ්න: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය කියවන විට මා හට තේරුම් ගියේ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ සහගත ලාමක අකුසල් කල්පනා උපදින විට ඒවා පහ කිරීම සඳහා මෙනෙහි කළ යුතු කරුණු පහේ අනුපිළිවෙළක් ඇති බවයි. එනම්:-

- එවන් අකුසල කල්පනාවක් උපදින විට එය දුරු කිරීම සඳහා පළමුව කුසල සහගත අරමුණක් මෙනෙහි කළ යුතුය;
- එසේ කරද්දීත් අකුසල කල්පනා පහළ වේ නම් ඒ කල්පනාවන්ගේ ආදීනව මෙනෙහි කළ යුතුය;
- එයද සාර්ථක නොවන්නේ නම් අකුසල කල්පනා මෙනෙහි නොකිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය;
- එයද සාර්ථක නොවන්නේ නම් අකුසල කල්පනාවන්ගේ මූල හේතුව මෙනෙහි කළ යුතුය; ආදී වශයෙනි.

ස්වාමීන් වහන්ස, මේ තේරුම්ගත් ආකාරය නිවැරදිද? එසේ නම් එවන් අනුපිළිවෙළක් දේශනා කොට ඇත්තේ මන්ද? සිතට අකුසල කල්පනා පහළ වන අවස්ථාවක එවෙලේ සිහියට එන ඒ ක්‍රම පහෙන් ඕනෑම ක්‍රමයකින් අකුසල කල්පනා දුරු කිරීම උචිත නොවන්නේද?

පිළි: ඇත්තටම දැන් අපි කතා කළෙත් ඒ ක්‍රමය තමයි. එතකොට විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය තුළ අනුපිළිවෙළ ක්‍රමයක් තියෙන්නේ. මුලින් අකුසල විතර්කය කුසල විතර්කයකින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමක් තමයි කියල දෙන්නේ. ඊට පස්සේ ඒක හරි ගියේ නැත්නම් ඔන්න ආදීනව මෙනෙහි කරනවා. ඒකත් හරි ගියේ නැත්නම් මනසිකාරයක් නොකර ඉන්නවා. ඒ පැත්තට අවධානය යොමු කරන්නෙ නැතුව ඉන්නවා. ඒකත් හරි ගියේ නැත්නම් තමයි විතර්කවල මූලය බලන්නේ, ඊට කලින් අවස්ථාව බලන්න යෝනිසෝ මනසිකාරයක් යොමු කරන්න කියල කියන්නේ. ඉතින් මට හැඟෙන විදිහට මෙතන ඇත්තටම පහසුම ක්‍රමය තමයි මුලින්ම කියල තියෙන්නේ. මොකද, අපි කැමතියි හිතන්න. ඉතින් අපි හිතන්නම හිත පොළඹවනවා හැබැයි වෙන පැත්තකින්. අකුසල පැත්තෙන් හිත හිතා හිටියේ. දැන් අපි ඒ වෙනුවට එයාට දෙනවා වෙන වැඩක්. නේද? එයා යොමු වෙලා හිටිය වැඩේ වෙනුවට එයාට මෙන්න මේ වැඩේ කරන්න

කියල භාර දෙනවා. නරක වැඩක් කර කර හිටියේ. අපි හොඳ වැඩක් භාර දෙනවා. ඒකත් පහසු ක්‍රමයක්, හුඟක් දුරට හුරු පුරුදු ක්‍රමයක්. අපි බෞද්ධයින් වශයෙන් බුද්ධානුස්සතියක් නොවඩපු, මෛත්‍රියක් නොවඩපු කෙනෙක් නැති තරම්. ඔක්කොමලා වගේ ඒ වගේ භාවනාවක් සාමාන්‍යයෙන් කරල තියෙනවානේ. නේද? ඉතින් ඒ නිසා හරි පහසුයි අපිට ඒ අකුසල විතර්කයක් ඉදිරිපත් වුණහම ඒ අකුසල විතර්කය මැඩපවත්වන්න කුසල විතර්කයක් පාවිච්චි කරනවා කියන එක. ඉතින් ඒක නිසා පහසුම ක්‍රමය වගේ තමයි මුලදි කියල තියෙන්නෙ.

හැබැයි ඒක හරි ගියේ නැත්නම් අපිට යන්න පුළුවන් අර ආදීනව මෙනෙහි කිරීමට. දැන් එතෙන්දි අපි පොඩ්ඩක් කල්පනා කරල බලන්න ඕනි, නුවණින් මෙනෙහි කරන්න ඕනි 'ආ මේක හිතුවොත් එහෙම මොකක්ද වෙන්නේ? මේක දිගට ගියොත් එහෙම මට කලින් අවස්ථාවෙ මේ මේ ප්‍රශ්න ඇති වුණා. මේක දිගට ගියොත් එහෙම සම්පූර්ණම මගේ ශීලය සමහර විට පිරිහෙනවා. නිවනින් මම ඈත් වෙනවා. ආයිත් හිත දූවෙන්න ගන්නවා'. එතකොට අර පොඩ්ඩක් එයා නුවණින් කල්පනා කරන පැත්ත තියෙන නිසා කලින් එකට වඩා නම් ටිකක් අමාරුයි.

ඊට පස්සෙ තවත් එන එකක් තමයි දැන් මේක දිහා බලන්නෙ නැතුව ඉන්න එක, මෙනෙහි නොකර ඉන්නවා කියන එක. ඒකත් ලේසි නැහැ. මොකද, අපේ හිත හිතන්න ගත්තහම දිගටම හිතාගෙන යනවා. එයාට අවධානය යොමු නොකර අපි වෙන පැත්තකට අවධානය යොමු කරනවා කියන එක ටිකක් අර පුහුණු කරපු මනසකට පුළුවන් වෙයි. ඉතින් ඒ නිසා ඒකෙදිත් චුට්ටක් තවත් අමාරුයි කියන්න පුළුවන්.

අන්තිම එක විදිහට ඒකෙ මුල බලනවා කියන එක ඉතින් ඊටත් වඩා ගැඹුරු කාරණාවක්. යෝනිසෝ මනසිකාරය හරහා ගැඹුරට යන අවස්ථාවක්. මේකෙ තවත් පැත්තක් තමයි දැන් අපි සරල තැනින් පටන්ගත්තා. ඒක හැබැයි හරි ගියේ නෑ. ඊට පස්සෙ හැබැයි ඒ හරි ගියේ නැති වුණාට මොකද අපි දැන් හිත දිහා බලන්න පොඩ්ඩක් උත්සාහ වුණා. විතර්කයක් ඇවිල්ල කියල තේරුම්ගත්තා. ඒක ඉවත් කරගන්න ඕනි කියල ඡන්දයක් පහළ වුණා. දැන් එහෙනම් එබඳු සම්මා වායාමයකින් තමයි දැන් එයා මේ වෑයම් කරන්නේ. එතකොට මේ

ක්‍රියාවලිය හරහාත් හිත තුළ යම් කිසි ජවයක් ගොඩනැගෙනවා, කුසලතාවයක් ගොඩනැගෙනවා. දැන් අරකට නිකන් ඉඩ දීලා කරබාගෙන එයාට කැමති දෙයක් හිතන්න ඉඩ දීලා ඉන්න ආකල්පය ඉවත් වෙලා මෙයා දැන් උත්සාහයක් කරනවා හිතෙන් විතර්කය බැහැර කරන්න. ඒ හරහාත් මේ වෙනකොට යම් කිසි හැකියාවක් ගොනු වෙමින් තියෙන්නෙ හිතේ. හැබැයි තාම මේ පාවිච්චි කරපු ක්‍රමයෙන් හරි ගියේ නෑ. ඒ වෙනුවට දැන් ඊට වඩා යම් කුසලතාවයක් නම් දියුණු වුණා උත්සාහය හරහා. හැබැයි ක්‍රමය හරි ගියේ නෑ. ඊට වඩා තවත් ක්‍රමයක් එහෙනම් පාවිච්චි කරල බලන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ පාවිච්චි කරන්න වුවමනා කරන යම් කුසලතාවයක් දැන් මුල් ක්‍රමය හරහා ගොනු වෙච්ච නිසා, අපි හිතමු පිහිය ටිකක් මුවහත් වෙච්ච නිසා, දැන් ඔන්න ඊළඟ වැඩෙත් කරල බලනවා.

ඉතින් ඒ වගේ අනුපිළිවෙළ ක්‍රමයක් තියෙනවා. ඒ පාවිච්චි වෙන ඊළඟ ඊළඟ ක්‍රමය ටිකක් කලින් එකට වඩා ටිකක් බැරෑරුම් බවක් තමයි පේන්න තියෙන්නේ. එතකොට අර අපි කරපු විතර්කනය වෙනුවට වෙනත් විතර්කයක් ගෙනැල්ල දානවා කියන එකට වඩා ටිකක් අපහසුයි දෙවෙනි ක්‍රමය - ආදීනව මෙනෙහි කිරීම. එතනින් නුවණ ඉදිරිපත් වෙනවා. නුවණ පාවිච්චි වෙනවා. තුන්වෙනි ක්‍රමයෙදි බැහැර බලනවා, මෙනෙහි නොකර ඉන්නවා. හතරවෙනි එකේදි මුල බලනවා.

ඉතින් ඒ නිසා කියන කතාවේ ඇත්තක් තියෙනවා. ටිකක් පුරුදු වෙච්ච කෙනෙකුට, විපස්සනාවක් වඩාගත්ත කෙනෙකුට ඒ කියන්නෙ ඔක්කොම අවශ්‍ය වෙන එකක් නැහැ. මුල පහසු එකෙන්ම වැඩේ කරගන්න පුළුවන් වෙයි. ඒක හරි ගියේ නැත්නම් ඔන්න ආදීනවවලට යන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මතක් වෙච්ච එකකින් පටන්ගන්න පුළුවන්. ඒකෙ වැරැද්දක් නැහැ.

ඊළඟ විශේෂ කාරණාව තමයි අපි සතිපට්ඨානයක් වඩාගෙන යනකොට සිත පිළිබඳ දැනුවත් වීමම වුණත් ප්‍රමාණවත් වෙන්න පුළුවන්. හිතන්න දැන් අපි චිත්තානුපස්සනාවක් එහෙම වඩලා හිතේ සැහෙන සන්සුන් භාවයක් එහෙම අපි අත්දැකලා තියෙනවා නම්, හිත පොඩ්ඩක් හරි ඒකට හුරු වෙලත් තියෙනවා නම්, දැන් අපේ හිතේ විතර්කයක් පහළ වුණහම ඒ පිළිබඳව අපි සතිමත් වෙනවනේ. සිහිය

පිහිටුවනවානේ. හොඳට අපි දැනුවත් වුණා 'ආ දැන් නම් ඔන්න හිතේ විතර්කයක් තියෙනවා'. හිතට නිකන් අවබෝධයක් ඇති වුණා. දැනගත්තා. ඒකම වුණත් ප්‍රමාණවත් ඒ පහළ වෙච්ච විතර්කය බැහැර යන්න. මොකද, අපි නිකන් දුරස්ථ භාවයක් ඇති කරගත්තා. අපි ඒකට අනුගත වෙනවා වෙනුවට, අපි ඒ ඔස්සේ යනවා වෙනුවට, හිතනවා වෙනුවට, එක්තරා අන්දමින් අපි එයාගෙන් පස්සට ආවා. අඩියක් පස්සට ගත්තා. එයා දිහා තත්ත්වාකාරයෙන් බලන්න ගත්තා. ඒකම වුණත් සමහර විට ප්‍රමාණවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ අපේ හිත ඇතුළෙ සතිපට්ඨානය වැඩෙන්න වැඩෙන්න මේ විතර්ක බැහැර කරනවා කියන එක අපහසු වෙන්නෙ නෑ. සතිපට්ඨානය දියුණු වීමේ එක ප්‍රධාන ආනිශංසයක් තමයි පහසුවෙන් මේ විතර්ක බැහැර වීමට තියෙන හැකියාව.

<u>ප්‍රශ්‍නඃ</u> ද්වේධා විතක්ක සූත්‍රයෙහි කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා විතර්ක ඉවත් කිරීමට බෝසතාණන් වහන්සේ මෙනෙහි කර ඇති ක්‍රමය විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයෙහි අකුසල කල්පනා දුරු කිරීමට දක්වා ඇති දෙවන ක්‍රමය වන ආදීනව සලකා බැලීමට සමාන බවක් පෙනේ. මේ පිළිබඳව ඔබවහන්සේගේ අදහස් දැනගැනීමට කැමැත්තෙමි.

<u>පිඃ</u> ඔව් ඒක එහෙම තමයි. ආදීනව මෙනෙහි කිරීමකින් තමයි පටන් අරන් තියෙන්නේ. උන්වහන්සේ අවබෝධයෙන් කටයුතු කරල තියෙනවා. ආදීනව දන්නවා හොඳටම. ඉතින් ඒ නිසා එතනින් පටන්ගන්න උන්වහන්සේට පහසුයි.

<u>ප්‍රශ්‍නඃ</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අවුරුදු 8 ක පමණ සිට නිරන්තරයෙන් සතිමත් බව පුහුණු කරන මා දිනෙක දත් මැදීමට සූදානම් වුණා. සිහියෙන් හිත දිහා බලාගෙන දත් මැදීමට පටන්ගත්තා. මොහොතකින් දත්වල භාව ලක්ෂණ නොදැනී ගියා. කරස් බරස් හඬක් පමණක් ඇසුණා. අවට ශබ්ද නොඇසුණා. ඇතුළත කතාවක් නොතිබුණා. මේ සිදුවීම දකින පුංචිම පුංචි හිතක් පමණක් තිබුණා. ශරීරයේ කොටසක් බවවත් දැනුණේ නැහැ. කෙමෙන් කය ක්‍රියා කරන බවක්, සිතුවිලි එන බවක්, හුස්ම දැනෙන බවක්, කයේ ක්‍රියාකාරී බවක් දැනුණා. මගේ කියා අල්ලාගැනීමට දෙයක් නොමැති බව වටහා ගත්තා. ඉදිරියට යාමට ධර්ම ගෞරවයෙන් උපදෙස් පතනවා.

<u>පි:</u> ඇත්තටම එදිනෙදා කටයුතුවලදිත් අපි සිහිය පවත්වන්න වෑයම් කරනවා නම් ඔය වගේ අපිට ලස්සන අත්දැකීම් ලැබෙන්න පුළුවන්. මොකද, අපි සිහිය පිහිටුවාගෙන ඒ කරන කටයුත්තට අවධානයෙන් ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙනකොට හිතට අනෙකුත් බාහිර දේවල් හිතන්න හැකියාවක් නෑ. මොකද, අපිට වැඩක් පවරලා තියෙනවනේ. කරන වැඩේ ගැන අවධානයෙන් තමයි ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ඒ හරහා භාවනාවක් කෙරෙන්නේ ඇත්තටම බැලුවහම. දත් මදිනවා කිව්වට දැන් මේ හරහාත් එක්තරා අන්දමක ඉරියාපථ භාවනාවක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. දැන් ඒ කටයුත්තට අපේ අවධානය යොමු වෙලා ඒක සිද්ධ වෙනකොට මේ වගේ කටයුතුවලදි ලොකුවට හිතන්න දෙයක් නෑ. දැන් හිතන්න දත් මදිනවා කියන එක අපි කාටත් පුරුදු දෙයක්, පහසු දෙයක්. ඉතින් ඕක විශේෂයෙන් කල්පනා කර කර කරන්න දෙයක් නෙවෙයිනේ. හිත සන්සුන් කරගෙන මේ වැඩේ කරන්න පුළුවන්. දැන් ඔය වගේම තව සරල ක්‍රියාකාරකමක් තමයි අපි හිතමු ගේ අතුගානවා මිදුලක් අතුගානවා. අපිට හිතන්න දෙයක් නැනේ. හිත සන්සුන්ව ඒ වැඩේ කරන්න පුළුවන්. දැන් අද අපි ඒ කතා කරපු විතර්ක සමනය කරගෙන පුළුවන්ද අපිට මිදුල අතුගාන්න? ගේ අතුගාන්න පුළුවන්ද අපිට විතර්ක සමනය කරගෙන? අපිට ලොකුවට හිත හිතා කල්පනා කර කර සැලසුම් හද හදා ගේ අතුගාන්න ඕනි නැනේ. නේද? අපිට පුළුවන් හිත සන්සුන්ව තියාගෙන ගේ අතුගාන්න. ඒ වගේ තමයි අපිට පුළුවන් හිත සන්සුන්ව තියාගෙන දත් ටික මදින්න. ඉතින් ඒක තමයි දැන් ඔතන වෙලා තියෙන්නේ. මොකද, ලොකුවට අපි හිතින් විවිධාකාර සැලසුම් හද හදා කරන කල්පනා කර කර කරන වැඩක් නෙවෙයි ඕක. ඉතාම සරල පහසු හැමදාම කරන වැඩේ. ඉතින් ඒ නිසා එබඳු අවස්ථාවන්වලදි අපි ඒ වැඩේට විතරක් අවධානය යොමු කරලා, ඒ කටයුත්තට විතරක් අවධානය යොමු කරලා කරද්දි, හිතන්න අවශ්‍යතාවයක් නැති නිසා දැන්, කල්පනා කරන්න අවශ්‍යතාවයක් නැති නිසා ඒවා ඔක්කොම නිකන් සමනය වුණා. සංසිඳුණා. දැන් හිත නිකන් ඒ වැඩේටම යොමු වුණා. ඇතුළතම හිත ඉන්න පටන්ගත්තා. හිත නිකන් නතර වුණා. එතකොට හරි ලස්සනට දැන් හිත තුළ නුවණක් වැඩෙන අන්දමට අපිට ඕනි නම් ඔතනදි ධාතු මනසිකාරයක් වුණත් වඩාගන්න තත්ත්වයට වුණත් යන්න ඉඩ තියෙනවා.

7| විපස්සනාවෙන් ප්‍රපංච සමනය

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි "විපස්සනා පරිකථා" වැඩසටහනත් සමගයි සම්බන්ධ වෙන්නේ. එහෙනම් අපේ හිත ටිකක් සන්සුන් කරගන්න අපි දූන් මිනිත්තු කීපයක් හොඳට සකස් වෙලා වාඩි වෙමු. බලන්න තමන්ගේ කය හොඳට සකස් කරගන්න. සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වෙන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. බෙල්ලත් කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක පුළුවන් එක්කෝ තමන්ගෙ දණහිස් දෙක මත තියාගන්න, නැත්නම් ඔඩොක්කුව මත තියාගන්න. උඩුකය ඍජුව තියාගන්න. කය දරදඬු කරන්න එපා. කය හොඳට සැහැල්ලුවෙන්, හැබැයි ඍජුව පවත්වන්න.

දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරන්න. දූන් ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරන්න. හොඳට තමන්ගෙ කයට හිත අරගන්න. තමන් එක්ක තමන් ඉන්න බවක් තමන්ට හොඳට තේරෙනවද බලන්න. වටේ පිටේ සුළු ශබ්ද තියෙන්න පුළුවන්. ඒවා ගැන ඒ තරම්ම ප්‍රශ්නයක් කරගන්න එපා. හොඳට තමන් වෙතටම පැමිණෙන්න. හිත සමහර විට අතීතෙට යන්න පුළුවන්. ඒ ඔස්සේ දිගට යන්න එපා. විවිධ අනාගත

අරමුණු ඔස්සේ යන්න පුළුවන්. ඒකටත් අනුග්‍රහ කරන්න යන්න එපා. හිත සැහැල්ලු කරගෙන, සරල කරගෙන නැවත නැවත මේ කය ඇසුරු කරන්න. කයේ තියෙන්නෙ බොහොම සරල දැනීමක්. අපිට ඉතාම හුරු පුරුදු දැනීමක්. ඒවායේ ලොකු විශේෂත්වයක් නැහැ. නමුත් මේ සරල හුරු පුරුදු දැනුම් පද්ධතියට අපි නැවත නැවත පැමිණෙනවා. හිත සමහර විට එහාට මෙහාට යාවි. නමුත් අපි නැවතත් අරගෙන එනවා. කයේ රඳවනවා.

නැවතත් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරන්න. අපි හොඳ සුව පහසු ආසනයක් සකස් කරගෙන එතන මේ කය හොඳට වාඩි කරවලා තියෙනවා වගේ දැන් හිතට ආරාධනා කරන්න හොඳට වාඩි කරවලා තියෙන මේ කයට පැමිණෙන්න කියලා. මේ කයම ඇසුරු කරන්න කියලා. කිසි කලබලයක් නැහැ. කරන්න ලොකු දෙයක් නැහැ. හිත සැහැල්ලු කරගෙන, සරල කරගෙන නැවත නැවත කයටම හිත ගන්නවා. දැන් කයේ විවිධ දේ දැනෙනවා. සමහර විට හෘද ස්පන්දනය දැනෙන්න පුළුවන්. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දැනෙන්න පුළුවන්. සමහර විට උදරයේ චලනය දැනෙන්න පුළුවන්. රුධිර සංසරණය පවා දැනෙන්න පුළුවන්. ඇතැම් තැන්වල සියුම් වේදනා දැනෙන්නත් පුළුවන්. මේ සියල්ල මේ මොහොතෙදි අපි දැනගන්නවා. හිතින් හදගත්තු, උපකල්පනය කරපු, මවාගත්ත කිසි දෙයක් නෑ. හොඳට මේ වෙලාවෙදි දැනෙන දැනීම් තියෙනවා. ඒවා දැනගන්නවා.

අපේ ඇස් පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. දත් ඇඳි එකට තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. මුහුණේ මාංශ පේශි තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. අපිට පුළුවන් මේ ලැබිච්ච අවස්ථාව අගේ කරමින් පුංචි සතුටක් අපේ හිතේ පවත්වන්න. කැමති නම් පුංචි සිනහවකුත් පවත්වන්න පුළුවන්. මේ අපිට කලාතුරකින් ලැබිච්ච අවස්ථාවක්. අපිට අපි ගැන බලන්න ලැබිච්ච අවස්ථාවක්. ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් වෙනුවෙන් ලැබිච්ච අවස්ථාවක්.

බෙල්ල කෙළින් තියෙනවා. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙකේ මාංශ පේශි කිසිවක් තද වෙලා හිර වෙලා නැහැ. සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. උඩුකය ඍජුව තියෙනවා. අපි

ඇඟගෙන ඉන්න ඇඳුම් මේ කයේ ඇතිල්ලෙනවා. ඇතැම් තැනක තදට දැනෙනවා, හිරට දැනෙනවා. ඇතැම් තැනක බොහොම සැහැල්ලුවට මෘදුව ස්පර්ශ වෙනවා දැනෙනවා. ඒ වගේමයි අපි කය තුළට හොඳට අවධානය යොමු කළහම සමහර විට හෘද ස්පන්දනයත් දැනෙනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දැනෙනවා. අපි ටික වෙලාවක් උදර ප්‍රදේශයට අවධානය යොමු කරමු. බලන්න එතනත් තමන්ට පුළුවන්ද හඳුනගන්න ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට උදරය මඳක් ඉස්සරහට නෙරාගෙන එනවා - පිම්බෙනවා. ඒ වගේමයි අපි ප්‍රශ්වාස කරනකොට ආපස්සට යනවා - උදරය හැකිළෙනවා. අපිට අවශ්‍ය නම් ටිකක් මෙනෙහි කරන්නත් පුළුවන්. පිම්බීම දැනගන්නවා; 'පිම්බෙනවා' කියල මෙනෙහි කරනවා. හැකිළීම දැනගන්නවා; 'හැකිළෙනවා' කියල මෙනෙහි කරනවා. කිසි කලබලයක් නැහැ. කයට නිදැල්ලේ මේ කටයුත්ත කරන්න ඉඩ දෙනවා. අපි පැත්තකට වෙලා හොඳට ඒ බව දැනගන්නවා. කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. හිතල බලනවා නෙවෙයි. අවධානය පවත්වනවා. පිම්බීම් ක්‍රියාවලිය තුළ අවධානය පවත්වනවා. හැකිළීම් ක්‍රියාවලිය තුළ අවධානය පවත්වනවා. ඒකත් බොහොම සැහැල්ලුවෙන් සතුටින්.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....]

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙනම් අපි අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා අපි නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

අනිච්චඤ්ඤෙව භික්ඛවෙ, භික්ඛු රූපං අනිච්චන්ති පස්සති. සාස්ස හොති සම්මාදිට්ඨි. සම්මාපස්සං නිබ්බින්දති. නන්දික්ඛයා රාගක්ඛයො, රාගක්ඛයා නන්දික්ඛයො. නන්දිරාගක්ඛයා චිත්තං විමුත්තං සුවිමුත්තන්ති වුච්චතී'ති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි පසුගිය දේශනා වාරවලදි විශේෂයෙන්ම සැලකිලිමත් වුණේ අපි භාවනාවක් කරන්න ගියහම මේ හිතේ නා නා ප්‍රකාර සිතුවිලි ඇති වෙනවා. සමහර විට ඒවා විවිධ ප්‍රපංච දක්වා විහිද යනවා. ඉතින් ඇත්තටම භාවනාවක් කරන්න ගියහම තමයි තේරෙන්නේ අපේ හිත කොයි තරම් නම් කල්පනා කරනවද කියලා. හුඟක් වෙලාවට කල්පනා කරන්නෙ අපිට අවශ්‍ය දේකුත් නෙවෙයි. සමහර විට හානිකර දේවල්. සමහර විට ඇබ්බැහියට කල්පනා කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා තොරතෝංචියක් නැති කල්පනාවලින් අපේ හිත් පිරිලා තියෙන්නේ. කල්පනා කරන්න ගිහිල්ලම අපි ඇතැම් විට ලෙඩ වෙනවා. මානසික රෝගීන් බවට පවා පත් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ දේශනාවලිය තුළදි ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න යෙදුණා මොනවද ඒ අපේ සිත්වල පහළ වෙන විවිධ සිතුවිලි, විවිධ විතර්ක? ඊළඟට ඒවා තුළින් අපිට වෙන්න පුළුවන් හානිය, විශේෂයෙන්ම ඔය සක්කාය දිට්ඨිය වැනි ප්‍රධාන මට්ටමේ සංයෝජන ධර්ම අපේ හිත ඇතුළේ ගොනු වෙන ආකාරය. ඊට පස්සෙ අපි පෙළඹුණා කොහොමද බුදුරජාණන් වහන්සේ මේවා ගැඹුරින්; අපේ හිත්වල සිතුවිලි හටගන්නා ආකාරය සහ ඊට මූලික හේතු ඉදිරිපත් කරල තියෙන ආකාරයත් තේරුම්ගන්න.

දැන් අපි මේ වෙනකොට සාකච්ඡා කරගෙන යන්නේ කොහොමද එහෙම නම් මේ ප්‍රපංච මැඬපවත්වන්නේ, ප්‍රපංචවලින් අපේ හිත මුදවගන්නේ, විතර්කවලින් අපේ හිත මුදවගන්නේ කියලා. ඉතින් විවිධ උපක්‍රම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. ඉතාම සරලව අපි පටන්ගත්තා සතිය පිහිටුවලා. එතකොට අපි සක්මන් භාවනාවක් කරද්දි අපේ සිතුවිලිවල යම් පාලනයක් කරගන්න පුළුවන්.

ඊළඟට ආනාපානසති භාවනාවක් වඩද්දි අපේ සිතුවිලිවල යම් පාලනයක් කරගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ අපිට තව ටිකක් ගැඹුරකට යනකොට, චිත්තානුපස්සනාවක් එහෙම වඩන මට්ටමකට අපි දියුණු වෙලා නම්, අපේ හිත දිහාම බලලත් මේ පැමිණෙන විවිධ විතර්ක හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒවා හුදෙක් සිතුවිලි බවත් හඳුනගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ යන ගමනේ දැන් අපි තව ටිකක් ගැඹුරින් අද අධ්‍යයනය කරන්න බලනවා කොහොමද බුදුරජාණන් වහන්සේ සෑහෙන වෙලාවක් අපිට නිශ්ශබ්ද හිතක්, සැහැල්ලු හිතක්, කිසිම ආතතියකින් තොර හිතක්, කිසි උපාදානයකින් තොර හිතක් තනාගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරන දැනුමක් අවබෝධයක් ඇති වෙන මට්ටමින්, විපස්සනාවක් පැත්තකින්, තවත් මේ ධර්මය උගන්නන්නේ, නැත්නම් අපිට කියල දෙන්නේ කියලා. ඉතින් ඒ නිසා අපි පොඩ්ඩක් අපේ මේ ඉඳුරන් හැසිරෙන ආකාරය ගැන ටිකක් තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. දැන් අපි ඇහෙන් රූපයක් බලනකොට නිතරම ඒකෙ නිමිති ගන්න ස්වභාවයක් තියෙනවා. අපි ඒකෙ හැඩහුරුකම්, වර්ණ සටහන්, යම් යම් සලකුණු අනුසාරයෙන් තමයි ඒ රූපය හඳුනාගන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි පෙළඹෙනවා ඒ විවිධ නිමිති ගන්න. නිමිති ඇසුරෙන් තමයි අපි ඒ රූපය හඳුනාගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. ඒ ලැබෙන නිමිති අපි මේ වෙනකොට මතකයේ තැන්පත් වෙලා තියෙන යම් ස්වභාවයක් එක්ක යම් සංසන්දනයකට ලක් කරලා තමයි හඳුනාගැනීමක් කරන්නේ. කණෙන් ශබ්ද අහනකොටත් එහෙමයි. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලනකොටත් එහෙමයි. දිවෙන් රසක් බලනකොටත් එහෙමයි. කයෙන් ස්පර්ශයක් ලබනකොටත් එහෙමයි. හිතට යම් යම් අරමුණු එනකොටත් ඉතින් හඳුනාගැනීම් කරන්නෙ එහෙමයි.

ඒ නිසා මේ සංඥා ක්ෂේත්‍රය සෑහෙන්න පුළුල්. රූප සංඥා, ශබ්ද සංඥා, ගන්ධ සංඥා, රස සංඥා, පොට්ඨබ්බ සංඥා, ධම්ම සංඥා කියලා ඉතින් දහමේ ඉගැන්වෙනවා. අපි මෙබඳු සංඥා ඇසුරු කරමින්, නිමිති ඇසුරු කරමින්, යම් යම් සලකුණු ඇසුරෙන් තමයි මේ සම්පූර්ණ ලෝකයත් එක්ක ගනුදෙනු කරන්නේ. මේකෙ එක පැත්තක් තමයි **සංඥා විපල්ලාස** කියල කියන්නේ. අපි කලිනුත් ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කළා අපේ මේ ඉඳුරන්ට හැකියාවක් නැහැ මේකෙ තියෙන අනිත්‍ය

ලක්ෂණය අනිත්‍ය ආකාරයෙන්ම තේරුම් කරල දෙන්න. මේවා නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙනවා. නමුත් ඒක අපේ ඇහැට පේන්නෙ නෑ. ඉතාම සියුම්ව වෙනස් වෙන්නේ. නමුත් ඒක අපේ ඇහැට ගෝචර වෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි අනෙකුත් ඉඳුරන්ටත්. ඒවා ඉතාම ප්‍රාථමිකයි. ඉතින් ඒ නිසා තත්ත්වාකාරයෙන් දැනගන්න, සත්‍යාකාරයෙන්ම දැනගන්න තරම් අපේ ඒ ඉඳුරන් ශක්තිමත් නෑ. ඉතින් ඒ නිසාම අපි මේ අනිත්‍යත්වය තුළ දකින්නෙ නිත්‍ය ස්වභාවයක්. මේක දිගට තියෙනවා, මේක ස්ථිරයි කියන ස්වභාවයකින් තමයි අපි දකින්නෙ. දුක තියෙන තැනක අපි සැපයි කියල තමයි දකින්නෙ. ඇත්ත වශයෙන්ම ආත්මයක් නැති තැනක අපි ආත්මයක්, පුද්ගලයෙක්, තැනැත්තෙක්, මමෙක් ඉන්නවා කියල තමයි දකින්නෙ. ඔන්න ඔය වගේ ප්‍රශ්නයක් එක්ක තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ ඉඳුරන් පරිහරණය කරන්නෙ.

ඉතින් ඒ වගේමයි අපේ හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙන රාග ද්වේෂ මෝහවලිනුත් මේ ඉඳුරන් පරිහරණයේදි සැහෙන බලපෑමක් ඇති කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා **රාගො ඛො ආවුසො නිමිත්තකරණො දොසො නිමිත්තකරණො මොහො නිමිත්තකරණො** කියලා සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. රාගය විසින් නිමිතිකරණයක් කරනවා. ඒ කියන්නේ නිමිති ගැනීමට අපිව පොළඹවීමක්, ගන්නා නිමිති සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි බලපෑමක්, ඒවා හැසිරවීමක්, අපේ අතින් තව තව කෑලි ඒකට මූට්ටු කිරීමක්, අපේ රුචි අරුචිකම් ඒකත් එක්ක මිශ්‍ර කිරීමක් කරලා තමයි අපි මේ අත්දැකීම ලබන්නේ. ඉතින් සෑහෙන්න විකෘති වෙච්ච අත්දැකීමක්. සැබෑ අත්දැකීම නෙවෙයි අපිට ලැබෙන්නේ. නිකන් අපේම කෑලි ගොඩක් ඒකට දාලා මිශ්‍ර කරලා ලබාගත්ත අත්දැකීමක් තමයි අපි අත්දකින්නේ, නැත්නම් භුක්ති විඳින්නේ. ඉතින් එතකොට මෙබඳු තත්ත්වයක අපේ මේ ඉඳුරන් අරන් දෙන ඒ තොරතුරු මත පදනම් වෙලා තමයි අපි කල්පනා කරන්නේ. එතකොට ඒ කල්පනා කිරීම්නුත් එක අතකින් සාවද්‍යයි. ඒ නිසා අපි කියනවා **චිත්ත විපල්ලාස** කියලා. ඉතින් ඒ මත පදනම් වෙලා තමයි අපි විවිධ නිගමන, දෘෂ්ටීන්, දැක්මක් ඇති කරගන්නේ. ඒකෙත් යම් පමණක සාවද්‍ය ස්වභාවයක් තියෙන නිසා **දිට්ඨි විපල්ලාස** කියල කියනවා.

අපිට පුළුවන්ද මේ නිමිතිකරණයෙන් හිත මඳක් බේරගන්න? නිමිති ගැනීමෙදි ටිකක් සැලකිලිමත් වෙන්න? ඉතින් ඒ නිසා මේ නිමිති ගැනීම සම්බන්ධයෙන් අපි විශේෂයෙන්ම භාවනාවකදි සැලකිලිමත් වෙනවා. දැන් අපි ඇත්තටම ගිය වාරයකදිත් මතක් කළා මේ ඉඳුරන් සංවර කරගැනීම පැත්තෙනුත් අපිට පුළුවන් ප්‍රපංච සමනය කරන්න කියලා. එතෙන්දිත් ඇත්තටම කරන්නෙ පොඩ්ඩක් අපි ඉඳුරන් සංවර කිරීම තුළිනුත් මේ නිමිතිකරණය අඩු කරගන්නවා. අපි ඇස් දෙකෙන් පෙනුණ පලියට දේවල් බලන්න යන්නෙ නෑ. කණෙන් ශබ්ද අහන්න වුණු පලියට නා නා ප්‍රකාර දේවල් අහන්න ගිහිල්ලා අපේ හිත කෙලෙසගන්නෙ නෑ. යම් පමණක ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් පවත්වන්න වෑයම් කරනවා. ඒ එක පැත්තක්. අනිත් එක තමයි අපිට පුළුවන්කමක් තියෙනවාද මේ නිමිතිකරණය අපේ හිත ඇතුළෙ කරන මේ විප්ලවය නාඩගම යම් තාක් දුරකට පාලනය කරන්න අපි තුළ අවබෝධයක් ඇති කරගෙන?

ඉතින් ඒක ගැන තමයි අද අපි ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මොකද, මේ නිමිතිකරණය හරහා, එහෙමත් නැත්නම් නිමිති ගැනීම හරහා තමයි ඍජුවම අපේ හිත ඇතුළෙ රාගයක් උපදින්නේ. ඉතින් ඒක ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සනට විස්තර කරනවා බොජ්ඣඞ්ග සංයුක්තයේ එන **කාය සූත්‍රය** තුළදි එහෙම. **කො ච භික්ඛවෙ, ආහාරො අනුප්පන්නස්ස වා කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදය, උප්පන්නස්ස වා කාමච්ඡන්දස්ස භියොභාවාය වෙපුල්ලාය. අත්‍ථි භික්ඛවෙ, සුභනිමිත්තං.** එතකොට මේ සුභ නිමිති තමයි හේතු වෙන්නේ අපේ හිත ඇතුළේ නූපන් රාගයක් මතු කරලා දෙන්න. ඒ වගේමයි උපන් රාගය තව තව වර්ධනය කරන්න, ඒක තුළින් අපේ හිත මත් කරන්න හේතු වෙන්නේ මෙන්න මේ සුභ නිමිති. ඒ අන්දමින්ම උගන්නනවා නූපන් ව්‍යාපාදයක් අපේ හිත ඇතුළේ ජනිත කරන්න, ඒ වගේමයි උපන් ව්‍යාපාදය, උපන් තරහව, ද්වේෂය තව තව වර්ධනය කරන්න හේතු වෙනවා පටිඝ නිමිත්ත. එතනත් තියෙන්නෙ නිමිත්තක්. ඉතින් එහෙනම් අපේ හිත ඇතුළේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම අපි බැට කන රාගය ද්වේෂය කියන පැති දෙක උපදවන්නත්, ඒ ඉපදිච්ච රාගය ද්වේෂය තව වර්ධනය කරන්නත් එතකොට මේ සුභ නිමිති සහ පටිඝ නිමිති කියන මෙන්න මේ විවිධ

නිමිති මුල් වෙනවා. හිතන්න අපි ලස්සන රූපයක් බලනවා කියලා. එතකොට අපි ඒ ලස්සන රූපය තුළින් උකහාගන්නවා යම් යම් අපි ලස්සනයි හොඳයි කියාගන්නා නිමිති, සලකුණු. ඉතින් ඒවා තව තව බලන්න බලන්න, ඒවට අපේ අවධානය යොමු වෙන්න යොමු වෙන්න අපේ හිත ඇතුළෙ යම් කිසි ආශාවක් රාගයක් මෝදු වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. අපි අකමැති කෙනෙක් දිහා බලද්දි අපි එයාගෙ හැඩහුරුකම් එයා හැසිරෙන හැටි බලමින්, එයා ගැන තව තව හිතමින් අපේ හිතේ තව තරහවක් ඇති කරගන්නවා. ඉතින් එතෙන්දිත් මෙන්න මේ පටිඝ නිමිත්ත තමයි මුල් වෙන්නේ. ඒ නිමිතිවලින් තමයි මේ මුළු රාග ද්වේෂ පැති දෙක අපේ හිත ඇතුළෙ මෝරලා එන්නේ.

ඉතින් එහෙම නම් අපිට පුළුවන්ද මෙන්න මේ නිමිතිකරණයෙන් හිත මුදවගන්න? සම්පූර්ණයෙන් අපිට පුළුවන් නම් නිමිති නොගෙන ඉන්න, ඒක ඉතාම ශ්‍රේෂ්ඨ මට්ටමක්. ඒ නිසා දහමේ විස්තර වෙනවා **නිස්සරණං හෙතං ආවුසො සබ්බනිමිත්තානං යදිදං අනිමිත්තා චේතොවිමුත්ති.** ඡක්ක නිපාතයේ **නිස්සාරණීය සූත්‍රයේ** බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අපිට යම් අවස්ථාවකදි හැකියාවක් තියෙනවා නම් යම් ප්‍රඥාවක් අවදි කරගෙන අපේ හිත ඇතුළේ තාවකාලිකව හෝ මේ නිමිතිකරණය නවත්තගන්න, එහෙම නම් අන්න ඒකෙදි අපේ හිත මේ රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මුදවාගෙන පවත්වගන්නත් පුළුවන්. මොකද, අපේ හිතේ තියෙන තවත් පැත්තක් තමයි අපි හිතන් ඉන්නවා මේවා අපිට ඕන විදිහට හැසිරෙයි, ඒ වගේමයි මේවා නිත්‍යයි, මේවා සැපයි, මේක වෙනස් වෙන එකක් නැහැ කියලා. එබඳු ආකල්පයක් තමයි අපේ හිතේ තියෙන්නේ. ඉතින් බැරි වෙලාවත් මේවා වෙනස් වුණා නම් ඔන්න අපේ හිත රිදෙනවා. අපිට ඒක දරාගන්න බැරි වෙනවා. ඊළඟට අපි හිතනවා 'මේක මට ඕන විදිහට හැසිරෙයි' කියලා. හැබැයි ඒක එහෙම හැසිරෙන්නෙ නෑ. එතකොටත් ඔන්න අපේ හිත ඇතුළේ යම් පීඩාවක් ඇති වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි තුළ තියෙන මේ නිත්‍ය සංඥව සහ ආත්ම සංඥව අපේ හිත තුළ දූක ගොඩනගන්න සෑහෙන්න බලපානවා. මොකද, අපිට තියෙන්නෙ නිත්‍ය සංඥවක්. 'මේවා තියෙයි. මේවා ස්ථිරයි. මේවා සදාකාලිකයි. මට ඕන විදිහට පවතියි' කියන ආකල්පයක්

තමයි තියෙන්නේ. නමුත් අපිට ගැඹුරින් වැටහෙනවා නම් 'නෑ මෙතන තියෙන්නෙ අනිත්‍ය ස්වභාවයක්. ඒක තමයි යථාර්ථය. මෙතන තියෙන්නෙ අනාත්ම ස්වභාවයක්. කිසිසේත්ම මගේ පාලනයේ මේක පවත්වන්න බැහැ. මේක ඇතුළෙ ගන්න කියල සාරයක් ඇත්තෙත් නැහැ' කියලා එබඳු අවබෝධයක් අපේ හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, ටික ටික මේ නිමිතිකරණයත් අඩු වෙනවා. වෙනස් වීම තුළදි දරාගෙන සිටීමේ හැකියාවක්, අවබෝධයෙන් සිටීමේ හැකියාවක්, එබඳු තත්ත්වයකදි අකම්පිතව සිටීමේ හැකියාවකුත් අපේ හිත ඇතුළෙ මෝදු වෙනවා, ගොඩනැගෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අවබෝධය මත බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මාර්ගයක් දැන් අපි කතා කරන්නේ. එතකොට අපේ හිත ඇතුළේ නිරන්තරයෙන් නිමිති ගැනීම හරහා රාග ද්වේෂ මෝහ එක අතකින් වර්ධනය වෙනවා. ඒ වගේමයි ආකල්පයක් වශයෙන් අපි වැරදියට හිතාගෙන ඉන්නවා මෙතන තියෙන්නෙ නිත්‍ය ස්වභාවයක්, සැප ස්වභායක්, ආත්ම ස්වභාවයක් කියලා. ඒ තුළිනුත් අපේ හිතේ විවිධාකාර සිතුවිලි ගොඩනැගෙන්න, ප්‍රපංච ගොඩනැගෙන්න, සැක සංකා ගොඩනැගෙන්න, එහෙමත් නැත්නම් කලකිරීම් පසුතැවීම් සිද්ධ වෙන්න හේතු වෙනවා. ඉතින් එහෙනම් අපිට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධව අවබෝධයක් ඇති කරගන්න පුළුවන් නම්, මෙතන තියෙන්නෙ අනිත්‍ය ස්වභාවයක් කියලා හොඳට තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, මෙතන තියෙන්නෙ අනාත්ම ස්වභාවයක් කියලා හොඳට තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, අන්න ඒක අපේ හිත ඇතුළේ ඔය පහළ වෙන නා නා ප්‍රකාර සිතුවිලි ප්‍රපංච වළක්වලා අපේ හිත නැවතත් සමනය කරගන්න, නැවතත් සන්සුන් කරගන්න, සංසිඳවාගන්න සෑහෙන්න මුල් වෙනවා.

ඉතින් ඒ සම්බන්ධයෙන් අපි පොඩ්ඩක් බැලුවොත්, කොහොමද එහෙනම් මේ අනිත්‍ය සංඥාව අපි තුළ දියුණු කරන්නේ? මෙතන තියෙන්නෙ නිත්‍ය ස්වභාවයක් නෙවෙයි අනිත්‍ය ස්වභාවයක් කියලා හොඳට ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නේ කොහොමද? ඒ වගේමයි මෙතන තියෙන්නෙ අනාත්ම ස්වභාවයක් කියලා හොඳට ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නේ කොහොමද? ඉතින් ඒක හොඳට ප්‍රායෝගිකව වඩන්න පුළුවන් සතිපට්ඨානයක් තුළින්. දැන් මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අපි

"සතිපට්ඨාන විවරණ" වැඩසටහන ඉදිරිපත් කරද්දි නැවත නැවත පෙන්නලා දුන්නා කොහොමද මේ රූපයකට හිත දලා, අපේ කයට හිත දලා, ඒ තුළින් අනිත්‍ය ස්වභාවයක් තේරුම්ගන්නේ, ප්‍රත්‍යක්ෂව වටහාගන්නේ කියලා. **සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති** කියලා අපි ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කළා. හිතන්න අපි අපේ කයට හිත ගත්තා. සිහිය පැවැත්තුවා. දැන් හොඳට සතිමත්. සිහිය පිහිටියා. ඊළඟට අපේ හිත ඇතුළෙ මේ වෙනකොට යම් පමණක ඒකාග්‍රතාවක් ගොඩනැගිලා තියෙනවා. සමාධියක් ගොඩනැගිලා තියෙනවා. ඉතින් එබඳු ඒ සතිමත් සමාධිමත් හිතක් තමයි දැන් අපි පාවිච්චි කරලා හොඳට ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සම බර කරලා මේ කයේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න, අවබෝධ කරගන්න වෑයම් කරන්නේ. එතකොට අපි කරන දෙයක් නෑ එතන. අපිට තියෙන්නේ ඒ අවශ්‍ය කරන හැකියා ටික, කුසලතා ටික තනාගන්න. ඒ කුසලතා ටික තනාගෙන හොඳට කයට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නකොට නිතැතින් මේ කයේ යථා ස්වභාවය අපිට පේන්න ගන්නවා - **සමාහිතො යථාභූතං පජානාති පස්සති**. එතකොට කයේ නිතැතින් ක්‍රියාත්මක ඒ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ යෝගාවචරයෙකුට හඳුනාගන්න හම්බ වෙනවා. මොකද, එයාගෙ හිතේ දැන් සමාහිත තත්ත්වයක් තියෙනවා. හොඳට යොමු වෙච්ච, එකඟ වෙච්ච තත්ත්වයක් තියෙනවා. අතීතෙට අනාගතේට නොගිහින් හොඳට වර්තමානය තුළ හිත පවතිනවා. එබඳු අවස්ථාවකදි මේ කයේ නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙන මෙන්න මේ වෙනස්කම්, නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙන විපරිණාමය, නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙන හටගන්නා ස්වභාවයන්, ක්ෂය වෙන ස්වභාවයන්, වැය වෙන ස්වභාවයන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න ගන්නවා.

අපි සාකච්ඡා කළා ඒ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය සම්බන්ධයෙන් ධාතු මනසිකාරය විස්තර කරද්දි. පඨවි ධාතුවේ විවිධ ලක්ෂණ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා - තද වීමක්, මෘදු වීමක්, ගොරෝසු වීමක්, සිනිඳු වීමක්, බර වීමක්, සැහැල්ලු වීමක්. ඊළඟට තේජෝ ධාතුවේ නම් උණුසුම් වීමක්, සිසිල් වීමක්. ඊළඟට වායෝ ධාතුවේ සෙලවීමක්, කම්පනය වීමක්. ඊළඟට ආපෝ ධාතුවේ නම් ගලාගෙන යාමක්, එකට පිඬු වීමක්.

එතකොට මෙතන ක්‍රියාකාරකම් ගොඩක් තියෙන්නේ. එතකොට අපිට මේ ක්‍රියාකලාපය, නැත්නම් සියුම් අන්දමින් සිද්ධ වෙන මේ ක්‍රියාවන් හඳුනාගනිමින් හඳුනාගනිමින් කාලයක් ගත කරන්න පුළුවන් නම්, ක්‍රමානුකූලව ඒක අපිව අරගෙන යනවා රූප ධර්මවල තියෙන සංඛත ලක්ෂණ ටික මතු කරලා දෙන්න. **තීණිමානි භික්ඛවෙ, සඞ්ඛතස්ස සඞ්ඛතලක්ඛණානි. කතමානි තීණි? උප්පාදො පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ඨිතස්ස අඤ්ඤථත්තං පඤ්ඤායති** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වෙච්ච යමක් තිබේද, ඒ සියල්ලෙහි මෙන්න මේ ලක්ෂණ තුනක් පෙන්නුම් කරනවා. හටගැනීමක් පේන්න තියෙනවා. ක්ෂය වීමක්, වැය වීමක්, නිරුද්ධ වීමක් පේන්න තියෙනවා. මේ දෙක අතර නොනවතින, නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වීමක් පේන්න තියෙනවා. මේ ලක්ෂණ ටික හොඳට තේරෙනවා නම්, 'මෙතන මේ තියෙන්නෙ අනිත්‍ය ස්වභාවයක්ය. නිරන්තරයෙන් මෙන්න මේ අනිත්‍යත්වයට ලක් වෙලයි මේ සියල්ල පවතින්නේ' කියලා ගැඹුරින් වටහාගන්න කෙනෙකුට අවස්ථාව ලැබේවි.

ඉතින් ඒ නිසා මේ අනිච්ච සංඥාව දියුණු කරනවා කියන එක අතිශය වැදගත්. මොකද, දහමේ ඉගැන්වෙන විපස්සනාවේ එක ප්‍රධාන අඩිතාලමක් කියන්න පුළුවන් යම් කිසි කෙනෙකුට මේ අනිච්ච සංඥාව හොඳට දියුණු කරගන්න ලැබුණා නම්. ඉතින් ඒ නිසා අනිච්ච සංඥාව සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන්ම සූත්‍රවල දේශනා වෙනවා විවිධාකාර අන්දමේ ආනිශංස. උදාහරණයක් වශයෙන් ඛන්ධ සංයුක්තයේ එන **අනිච්චසඤ්ඤා සූත්‍රයේම** බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා **අනිච්චසඤ්ඤා භික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති. සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති. සබ්බං භවරාගං පරියාදියති.** ඉතින් ඔය විදිහට විවිධ අන්දමේ අපේ හිත ඇතුළේ සිද්ධ වෙන ඒ විවිධ කෙලෙස් ස්වභාවයන් ක්‍රමානුකූලව ප්‍රහාණය කරන්න, ක්ෂය කර හරින්න, මුලිනුපුටා දමන්න අනිච්ච සංඥාව මුල් වෙනවා කියලා පෙන්නනවා. ඒ කියන්නේ කාම රාගය, රූප රාගය, අරූප රාගය, අවිද්‍යාව වගේ හිත ඇතුළේ බොහොම ගැඹුරේ තැන්පත් වෙලා තියෙන කෙලෙස් ස්වභාවයන් උගුල්ලලා දාන්න මේ අනිච්ච සංඥාව කෙනෙක් වඩනවා නම්, මේ අවබෝධය කෙනෙක් තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, ඒක

ඉතාම ප්‍රබලව කෙලෙස්වලට පටහැණිනිව ක්‍රියාත්මක වෙන්න ගන්නවා.

එපමණක් නෙවෙයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේට අනිච්ච සංඥුව යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම් ඒ තුළින්ම අනාත්ම සංඥුවත් වැඩෙනවා කියලා. **අනිච්චසඤ්ඤිනො හි, මෙඝිය, අනත්තසඤ්ඤා සණ්ඨාති.** එතකොට අනිච්ච සංඥුව හොඳට වැඩෙනවා නම් තමයි එයාට ක්‍රමානුකූලව අනාත්ම සංඥුවත් ගොඩනැගෙන්නේ. ඒ කියන්නේ, නිරන්තරයෙන්ම මොහොතක් මොහොතක් පාසා ඇතිව නැතිව යන ප්‍රවාහයක් තුළ කොහොමද එහෙනම් ආත්මයක් පවතින්නේ? කොහොමද එහෙනම් කිසි සේත්ම වෙනස් නොවන සාර ස්වභාවයක් තියෙන්නේ? දිගට පවතින දෙයක් තියෙන්නේ? එහෙනම් අපිට තේරෙනවා මොහොතක් පාසා මේක ඉතාම යුහුසුලුව ඇතිව නැතිව යනවා. එහෙනම් එබඳු තත්ත්වයක කොහොමද නොවෙනස් වෙන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ? ඒක යෝගාවචරයෙකුට සතියක් සමාධියක් දියුණු කරගෙන කයට හිත යොදලා කය තුළින්ම හඳුනගන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් වේදනාවන්ට හොඳට හිත යොදලා වේදනා තුළින් ඒ තත්ත්වය හඳුනගන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් හිතට හොඳට අවධානය යොමු කරලා හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර චේතනා, විවිධාකාර සිතුවිලි තුළිනුත් මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒක අපේ හිත හොඳට අවදි කරල දෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් හිත ඇතුළෙ තිබිච්ච අර විවිධාකාර කෙලෙස් ස්වභාවයන් මට්ටම් කරල දෙනවා. මුලිනුපුටා දමන තත්ත්වයකට පත් කරනවා.

දැන් අපි මුලින් මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්ත ඛන්ධ සංයුක්තයේ එන ඒ **නන්දික්ඛය සූත්‍රයේදි** බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ **අනිච්චඤ්ඤෙව භික්ඛවෙ, භික්ඛු රූපං අනිච්චන්ති පස්සති.** එතකොට මේ අනිත්‍ය වූ රූපය දැන් එයාට හොඳට අනිත්‍ය වශයෙන්ම වැටහෙනවා. කලින් ඒක එච්චර අවබෝධ වෙලා තිබුණෙ නෑ. සමහර විට බණකට අහලා තිබුණා. පොතකින් කියවලා තිබුණා. නමුත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙලා තිබුණෙ නෑ. දැන් සතිපට්ඨානයක් වඩද්දි **සමුදයධම්මානුපස්සී වයධම්මානුපස්සී** ආකාරයෙන් හොඳට මේ දේවල්

හටගන්නා ආකාරය, ක්ෂය වෙන ආකාරය, නිරුද්ධ වෙන ආකාරය යම් කිසි කෙනෙක් දකිමින් වාසය කරනවා නම් එයාට තේරෙනවා 'මේකෙ කිසි සේත්ම දිගට පවත්නා ස්වභාවයක් නෑ. මොහොතක් මොහොතක් පාසා වෙනස් වෙන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. ඉපිද නැතුව යන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ' කියලා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **සාස්ස හොති සම්මාදිට්ඨි** මේ හරහා එයා තුළ සම්මා දිට්ඨියක් ගොඩනැගෙනවා. නිවැරදි දැක්මක් ඇති වෙනවා. මේ සම්මා දිට්ඨිය ඇති වුණේ ඇහීමෙන් නොව තමන්ම හොඳින් දැකීමෙන්මයි. **රූපං අනිච්චන්ති පස්සති. සාස්ස හොති සම්මාදිට්ඨි** - දැන් මේ රූප ස්වභාවය ගැන, අනිත්‍ය ස්වභාවය ගැන හොඳට එයාට වැටහෙනවා. ඇතිව නැතිව යෑම හොඳට තේරෙනවා. උදයබ්බය ස්වභාවය හොඳට තේරෙනවා. ඒ තුළ ගැඹුරු සම්මා දිට්ඨියක් එයාගෙ හිත ඇතුළෙ ගොඩනැගෙනවා - **සම්මාපස්සං නිබ්බින්දති.**

එතකොට මෙතන තියෙන අනිත් විශේෂත්වය තමයි දැන් අර කලින් තිබුණෙ මේවා අල්ලා බැඳගැනීමක්. මේවාට පුදුමාකාර සතුටක් තිබුණේ. ඒවායින් බැඳිලා, මුළා වෙලා, මුසපත් වෙලා ඉන්න ගතියක්. දැන් තියෙන්නෙ ඒ ගතියෙන් ඉවත් වෙලා ඒවායින් ඈත් වෙන ගතියක්. හිතට ඒවා එපා වෙච්ච ගතියක්. ඒවා ගැන කලකිරිච්ච ගතියක්. සැබෑව දැකලා, අවබෝධ වෙලා, මේවායේ තියෙන යථා ස්වභාවය වැටහිලා. මේ යථාභූත ඥාන දර්ශනයක තියෙන විශේෂත්වය ඒකයි. ඒ යථාභූත තත්ත්වය අපිට තේරුණා නම්, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරුණා නම්, අපේ හිත ඒවා ග්‍රහණය කරනවා වෙනුවට උපාදාන කරනවා වෙනුවට ඒවාට අධික වටිනාකම් දීගෙන ඒවාත් එක්ක පැටලෙනවා වෙනුවට මේක හෙමිහිට අත්හැරලා දානවා. හිත ඒවායින් නිදහස් වෙනවා. හිතේ බර අඩු වෙනවා. හිතේ පටලැවිලි අඩු වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා **නන්දික්ඛයා රාගක්ඛයො** - අපි ඒවාත් එක්ක බැඳිලා ඒවායින් රාග නිශ්‍රිත සතුටක් ඇති කරගෙන හිටපු තත්ත්වය වෙනුවට දැන් ටිකක් ඒවායින් ඈත් වෙලා, හිත සැහැල්ලු වෙලා බොහොම සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න ගතියක්, නිවිලා ඉන්න ගතියක්, තමන්ගෙ පාඩුවේ ඉන්න ගතියක් සමහර විට ඇති වෙන්න පුළුවන්. **රාගක්ඛයා නන්දික්ඛයො** - එතකොට ඒ රාගය ක්‍රමානුකූලව අයින් වෙලා

යනකොට හිත තුළ ඉල්ප යෑම් නෑ. හිත බොහොම තැන්පත්. සාවධානව ඉන්නවා. උපේක්ෂා සහගතව ඉන්න පුළුවන් තත්ත්වයක්. දේවල් වෙනස් වුණා කියල දැන් හිතේ කම්පාවක් නෑ. ඒ වගේමයි දේවල් ඇතිව නැතිව යනවා කියලා දැන් හිතේ කම්පාවක් නෑ. මොකද, හොඳටම ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත්තා. 'මෙන්න මේකයි යථා ස්වභාවය' කියලා එයාගෙ සතියෙන් සමාධියෙන්, ඒ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් හොඳට මුවහත් කරගෙන අවධානය පවත්වනකොට ඒකෙ යථා ස්වභාවය තේරුණා. විපස්සනාවක් වශයෙන් නුවණක් දියුණු වුණා. ඒ නුවණ විසින් දැන් අපේ හිතේ ප්‍රපංච කිරීම් අඩු කරලා දනවා. හිත තුළ ගොඩනැගෙන විවිධාකාර විතර්ක සමනය කරන්න, ඒ වැරදි කල්පනා වලින් හිත මුදවගන්න මේ ගැඹුරින් ඇති වෙච්ච අවබෝධය සෑහෙන්න මුල් වෙනවා. **නන්දිරාගක්ඛයා චිත්තං විමුත්තං සුවිමුත්තන්ති වුච්චති** - එතකොට ඒ අවබෝධය තුළින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වීම හරහා හිත ඇතුළෙ තිබ්බිච්ච ඒ රාග ද්වේෂ මෝහ ආදී කෙලෙස් අයින් වෙලා හිත නිදහස් වීමක්, මැනවින් නිදහස් වීමක් කළ හැකි බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඉතින් මේ විදිහටම බුදුරජාණන් වහන්සේ වේදනාව සම්බන්ධයෙනුත් දේශනා කරනවා. වේදනා විෂයෙහි හොඳට ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය අපිට දියුණු කරගන්න පුළුවන් වුණා නම් ඒ තුළිනුත් සම්මා දිට්ඨියක් ඇති වෙනවා. අපේ හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙන විවිධාකාර සංඥා ඇතිව නැතිව යන ආකාරය, බොඳව යන ආකාරය, ක්ෂය වෙලා යන ආකාරය යම් කිසි කෙනෙකුට තේරෙන්න ගත්තා නම් අන්න එතනිනුත් සම්මා දිට්ඨියක් ඇති වෙනවා. ඊළඟට හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර චේතනා, විවිධාකාර සිතුවිලි, විවිධාකාර විතර්ක මම මගේ කියාගන්න යන්නෙ නැතුව අපිට පොඩ්ඩක් සිහියෙන් බලන්න පුළුවන් නම් 'ඒවාත් ඇතිව නැතිව යන ස්වභාවයන්. ඒවාත් මහා ලොකු දේවල් නෙවෙයි. විශේෂයෙන් මම වටිනාකම් දිය යුතු දේවල් නෙවෙයි. මේකත් ඇතිව නැතිව යන ස්වභාවයක්. මේවා හුදෙක් සිතුවිලි' කියලා, එතනිනුත් හිතේ ලොකු සහනශීලී තත්ත්වයක් ඇති වෙනවා. මොකද, අපි හුඟක් වෙලාවට හිතන් ඉන්නේ මේ සිතුවිලි මගේ කියලා. අපිට විවිධ සිතුවිලි පහළ වෙනවා. මේ සිතුවිලිවලට මම වග කියන්න ඕනි. මේ සිතුවිලි මගේ කියලා තමයි අපි හිතාගෙන ඉන්නේ.

නමුත් අපි භාවනාවක් වඩන්න ගියහම, විශේෂයෙන්ම විපස්සනාවක් වඩන්න ගියහම, මේවායේ යථා ස්වභාවය වැටහෙන්න වැටහෙන්න අපිට තේරෙනවා 'මේවා මගේ කරගෙන කිසිම තේරුමක් නෑ. මේවා විවිධ හේතූන් නිසා පැන නගිනවා. ඒ හේතු නැත්නම් මේ සිතුවිලි ඉවත් වෙලා යනවා. මම ඒවායින් දුක් කරදර ගන්න එකේ කිසි තේරුමක් නෑ. ඒවා ආපුදෙන්. ඒ වගේම හිටපුදෙන්. ඒ වගේම ගියදෙන්'. ඉතින් ඒ නිසා අපි දියුණු කරනවා එක්තරා ආකල්පයක්. ඒවා නතර කරන්න කියලා බොහොම තදට හිර කරගෙන ඉන්න තත්ත්වයකුත් නෑ දැන්. ඒ වගේමයි ඒවා හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙනකොට ඒවාට බය වෙලා සැලෙන තත්ත්වයක් ඇත්තෙත් නෑ. ඒවා පන්නන්න දඟලන තත්ත්වයක් ඇත්තෙත් නෑ. ඒ වගේමයි ඒවා දැන් ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වෙලා යනකොට ඒවා නවත්තන්න වුවමනාවක් ඇත්තෙත් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා හිතක් ඇතුළේ ඇති වෙන ඒ අවබෝධය, විපස්සනාවක් තුළින් ඇති වෙන ඒ ගැඹුරු අවබෝධය එයා තුළ බොහොම ගැඹුරු උපේක්ෂාවක් ඇති කරලා දෙනවා. එයාට පුළුවන්කමක් තියෙනවා දැන් සිතුවිලි උපදිද්දිත් බයක් නෑ හිතේ. මොකද, දන්නවා මේවා එන්නෙ යන්න කියලා. උපදින්නෙ නිරුද්ධ වෙලා යන්න කියලත් එයාට හොඳට තේරෙනවා. සිතුවිලි පහළ වෙනවා, තමන් බොහොම මධ්‍යස්ථව බලාගෙන ඉන්නවා. හැබැයි ඒවාට කිසිම උල්පන්දම් දීමක්, ඒවාට අනුග්‍රහ කිරීමක්, ඒවායින් සතුටු වීමක් නැහැ. සිතුවිලි කියන්නෙ හුදෙක් සිතුවිලි බවට පත් වෙලා. සංස්කාර කියන්නෙ හුදෙක් සංස්කාර බවට පත් වෙලා. ඒවා කෙරෙහි එක්තරා ගැඹුරු උපේක්ෂාවක් විපස්සනා යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිතේ දැන් බලපවත්වනවා. එහෙම නම් එයාට පුළුවන් මේවා දැන් ක්ෂය වෙලා යන ආකාරයත් දකින්න. ඒවාට එන්න ඉඩ දීලා, ඉන්න ඉඩ දීලා, යන්නත් ඉඩ දෙනවා. අපි කිසි සේත්ම ඒවාට අනුග්‍රහ කිරීමක් කරන්නේ නැහැ.

ෂුන්රියු සුසුකි (Shunryū Suzuki) කියන විපස්සනා සෙන් ගුරුවරයෙක් හරි ලස්සන කතාවක් කියල තියෙනවා. උන්වහන්සේ කියනවා 'මේ සිතුවිලිවලට එන්න ඉඩ හරින්න. හැබැයි ගේ ඉස්සරහ දොර ඇරලා තියන්න. ඒ වගේමයි පිටිපස්සෙ දොරත් ඇරලා තියන්න. තේ පැන් සංග්‍රහ පවත්වන්න යන්න එපා. ඒගොල්ලො ආපුදෙන්. ඒගොල්ලො ගියදෙන්. යන්නත් දොර විවෘතයි. ඇතුළෙදි තේ පැන්

සංග්‍රහ පවත්වන්න යන්න එපා'. ඉතින් එහෙනම් අපිට පුළුවන්ද මේ සිතුවිලිවලට එන්න දෙන්න? ඕනි නම් ඉන්නත් දෙන්න පුළුවන්. හැබැයි අපේ ඇතුළෙ මොකක්වත් අනුග්‍රහයක් නොමැති නිසා, අපි ඒවට කිසිම බලපෑමක් කරන්න යන්නෙත් නැති නිසා, ඒවා තුළින් සතුටු වෙන්න යන්නෙත් නැති නිසා, මේවායේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වෙච්ච මට්ටමක් අපේ සිත් ඇතුළෙ ගැඹුරේ දැන් ප්‍රත්‍යක්ෂ නුවණක් වශයෙන් තියෙන නිසා, දැන් ඔන්න අපේ හිත ටික ටික මේ විතර්කවලින් නිදහස් වෙන්න ගන්නවා.

එතකොට නිමිති ගැනීමට අවස්ථාවක් නැති තරමට අපේ හිතෙන් මේ දේවල් ඉවත් වෙලා ඉවත් වෙලා යනවා. රූප දිහා බලනවා; හැබැයි බලනකොටම යනවා. වේදනා දිහා බලනවා; බලනකොටම යනවා. සංඥා දිහා බලනවා; බලනකොටම යනවා. හිත ඇතුළෙ පහළ වෙන විවිධ සංස්කාර, සිතුවිලි, චේතනා දිහා බලනවා; බලනකොටම යනවා. එපමණකට දැන් නිමිති ගන්න බැරි තරම් අපේ හිත ඇතුළෙ මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට ප්‍රබලව ඉස්මතු වෙලා තියෙනවා. අවබෝධය දැන් හොඳට වැඩිලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අනිමිත්ත සමාධියක් කියලා අපි කතා කරන ඒ නිමිති නොගන්නා මට්ටමේ විපස්සනා නුවණක්, සමාධිමත් භාවයක් දියුණු කරගන්න තියෙන ප්‍රධාන උපක්‍රමය තමයි මෙන්න මේ අනිච්ච සංඥාව දියුණු කිරීම. අනිත්‍ය ලක්ෂණය කෙනෙක්ගෙ හිත ඇතුළෙ ගොඩනගාගැනීම. එතකොට ඒකට අවශ්‍ය කරන හොඳ ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළක් තමයි මේ සතිපට්ඨානය තුළ තියෙන්නේ. මොකද, හැම කොටසකදිම අවධාරණය කරල තියෙනවා **සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.** වේදනානුපස්සනාවෙදි කියනවා **සමුදයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති.** චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදිත් කියනවා **සමුදයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති.** ධම්මානුපස්සනාවෙදිත් දේශනා කරනවා **සමුදයධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.** ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා දැන් මේ විපස්සනාවට අවශ්‍ය කරන ප්‍රධාන අඩිතාලම දමාගන්න, අනිච්ච සංඥාව අපි තුළ හොඳට දියුණු කරගන්න,

ප්‍රපංච සමනය කරගන්න හොඳටම ලැබෙන ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළක් සතිපට්ඨානය තුළදි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා.

තවත් කාරණාවක් අපිට මතු කරල ගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඡක්ක නිපාතයේ ආනිසංස වග්ගයේ **අනවත්ථිත සූත්‍රයේදි** මෙන්න මේ ආකාරයෙන්. **ඡ භික්ඛවෙ ආනිසංසෙ සම්පස්සමානෙන අලමෙව භික්ඛුනා සබ්බසඞ්ඛාරෙසු අනොධිං කරිත්වා අනිච්චසඤ්ඤං උපට්ඨාපෙතුං.** මෙන්න මෙබඳු ආනිශංස හයක් දක්නාසුලු වූ ඒ භික්ෂුව, මේ සංසාරේ බිය දක්නාසුලු වූ ඒ යෝගාවචරයා මේ ආනිශංස හයක් දක්නාසුලුව, දකිමින් සීමාවක් නැතිව හැම තැනදිම පුළුවන් පුළුවන් අවස්ථාවෙදි අනිච්ච සංඥාව දියුණු කරනවා. **සබ්බසඞ්ඛාරා ච මෙ අනවට්ඨිතතො ඛායිස්සන්ති** - එතකොට මේ සියලු සංස්කාරයන්, සියලු හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත්ත දේවල් කිසිම අස්වැසිල්ලක් නැතුව ක්ෂය වෙනවා කියල එයාට දැන් අවබෝධ වෙන්න පුළුවන් මේ අනිච්ච සංඥාව වඩනවා නම්. ඊළඟට **සබ්බලොකෙ ච මෙ මනො නාභිරමිස්සති** - අපි ලෝකයක් හිත ඇතුළේ හදාගෙන, ඒවායින් සතුටු වෙලා, මුළා වෙලා, ඒවා තුළ මුසපත් වෙලා ඉන්න තාක් මේකෙන් ගැලවීමක් නෑ. ඉතින් අපිට පුළුවන්ද ලෝකයෙන් ඉවත් වෙලා අපේ හිත පවත්වන්න? අපේ හිත ටිකක් සන්සුන්ව තියාගන්න? ලෝකෙ තියෙන බර පොඩ්ඩක් හිතින් ඈත් කරල තියාගන්න? ලෝකයේ තියෙන ඒ අභිරමණය පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියන්න? ඒකෙම මුළා වෙලා, ඒකෙම ගැලිලා, ඒකෙම මුසපත් වෙලා ඉන්නවා වෙනුවට පුළුවන්ද පොඩ්ඩක් හිත ලෝකයෙන් ඉවත් කරල තියාගන්න? අන්න එබඳු හැකියාවක් ඇති කරගන්න අනිච්ච සංඥාව දියුණු කරන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඊළඟට **සබ්බලොකෙ ච මෙ මනො වුට්ඨහිස්සති** - ලෝකයෙන් හිත නිදහස් වීමක්. ලෝකය තුළ අභිරමණයක් නොකර සිටීමක්. **නිබ්බානපොණං ච මෙ මානසං භවිස්සති** - නිවනට නැඹුරු වීමක්. නිවීමක් පැත්තට යොමු වීමක්. **සංයොජනා ච මෙ පහානං ගච්ඡන්ති** - හිත ඇතුළේ තියෙන ඒ විවිධාකාර කෙලෙස් හැකිළි, විවිධාකාර කෙලෙස් ස්වභාවයන්, ඒ සංයෝජන ස්වභාවයන්, ඒ බැඳීම්වලින් හිත නිදහස් කරගැනීමක්. **පරමෙන ච සාමඤ්ඤෙන සමන්නාගතො භවිස්සති** - යම් කිසි කෙනෙක් නිවැරදිව ගිහි ගෙය අතහැරලා ශ්‍රමණ

ඵලයක් භුක්ති විඳිනවා නම්, මහණ දිවියක් ගත කරනවා නම්, ඒක නිවැරදිව ගත කිරීමක්. ශ්‍රේෂ්ඨ වූ අන්දමක මහණ දිවියක් ගත කිරීමක්. මෙන්න මෙබඳු ආනිශංස දකිමින්, බලාපොරොත්තු වෙමින්, අනිච්ච සංඥාව දියුණු කරන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි අපි තුළ මෙබඳු ගැඹුරු අවබෝධයක්, ලෝකයේ යථා ස්වභාවය පිළිබඳව ගැඹුරු අවබෝධයක් ඇති කරගන්න පුළුවන් නම්, අනිච්ච සංඥාව අපේ හිත ඇතුළේ වඩාගන්න පුළුවන් නම්, ඒක තුළින්ම අපිව ගැඹුරට එක්ක යාවි අනාත්ම සංඥාව දක්වාත්. තව දුරටත් එහෙනම් අපේ හිත මේ විපස්සනා නුවණක් අවදි වීම නිසාම ප්‍රපංචවලින් මුදවගන්න, කෙලෙස්වලින් මුදවගන්න, විතර්කවලින් මුදවගන්න අපිට හැකි වේවි. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා. සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

ප්‍ර: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සිත අනිශ්‍රිතව පවතින අවස්ථාව හා ප්‍රපංච නොකරන අවස්ථාව සමාන තත්ත්වයෙහි ලා සැලකිය හැකිදැයි පහදා දෙන්න.

පි: අනිශ්‍රිතව පවත්වනවා කියල කියන්නෙම අපි දේවල්වලින් නිදහස් වෙලා. දැන් අදත් අපි ධර්ම දේශනාවෙදි මතක් කළා මේ ලෝකෙ තියෙන දේවල්වල ඇලෙන්නෙ නැතුව, බැඳෙන්නෙ නැතුව, ගැලෙන්නෙ නැතුව ඒවායින් අනිශ්‍රිතව ඉන්නවා කියලා. නිශ්‍රය කරගෙන ඉන්නවා කියන්නෙ අපි දැන් යමක් මත පිහිටාගෙන ඉන්නවා. යමක් ඇසුරු කරමින් ඉන්නවා. යමක් උපාදාන කරගෙන ඉන්න එකට අපි කියනවා නිශ්‍රයක් කියලා. එතකොට අනිශ්‍රිතයි කියල කියන්නෙ දැන් කොහේවත් පිහිටලා නෑ. මොකක්වත් අල්ලලා නෑ. මොකක්වත් උපාදාන කරලා නෑ. ඉතාම ස්වාධීනව පවත්වන හිතක්. ඉතින් ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත නැවත සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදි අපිව අරගෙන යන මානසික දියුණු මට්ටම. **අනිස්සිතො ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.** ඒ කියන්නෙ ලෝකෙ කිසිවක්ම උපාදාන නොකර, කිසිවක් මත පිහිටා සිටින්නෙ නැතුව, කිසිවක් මත යැපෙන්නෙ නැතුව හිත බොහොම ස්වාධීනව පවත්වාගැනීමක්. කොහෙවත් නොපිහිටි තත්ත්වයක්. අපි කියනවා අප්පතිට්ඨිතයි කියලා. එතකොට කොහෙවත් නොපිහිටි තත්ත්වෙකට හිත ගන්න පුළුවන්කම මේ දහම තුළ පෙන්නල තියෙනවා. දැන් මේ නිත්‍යයි කියල සලකන නිසා තමයි ඒවායේ බැඳිල ඉන්නෙ අපි. අපි හිතාගෙන ඉන්නවා මේක නිත්‍යයි කියලා. මේක මගේ වසඟයේ පවත්වන්න පුළුවන් කියලා හිතාගෙන ඉන්න නිසා ඔන්න ඒවායේ ගිහිල්ලා බැඳෙනවා. ඒකෙ

ලොකු වටිනාකමක් තියෙනවා කියල හිතෙන හින්ද අපි ඒවායේ ගිහිල්ලා බැඳෙනවා.

නමුත් විපස්සනාවක්, සතිපට්ඨානයක් ගැඹුරින් වඩන්න වඩන්න මේකෙ තියෙන නිස්සාරත්වය කෙනෙකුට වැටහෙනවා නම්, මේකෙ තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය කෙනෙකුට වැටහෙනවා නම්, නිමිති ගන්න බැරි තරම් වේගවත්ව මේක නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙන හැටි කෙනෙකුට තේරෙනවා නම්, එතකොට හිත පෙළඹෙනවා දැන් නිමිති අතහරින්න. එතකොට නිමිති නොගෙන අතහරිද්දි ඔය අනිමිත්ත තත්ත්වයට එහෙම එනකොට, අනිශ්‍රිත මට්ටමකට එනකොට, උපාදනවලින් තොර තත්ත්වයකට එනකොට දැන් කතා කරන්න දෙයක් නෑ. තනිකර නිශ්ශබ්ද වෙච්ච හිතක්. ඉතින් ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට ඒ උපාදන නොකරන අනිශ්‍රිත මට්ටමක් හිත ඇතුළේ සතිපට්ඨානයක් වඩලා ගොඩනගාගන්න පුළුවන් නම් එයාගෙ හිත සෑහෙන්න නිශ්ශබ්දයි. එතකොට එයාට තේරෙනවා 'දැන් මෙතෙක් වෙලා පුදුමාකාර කතා කිරීමක්, ඇතුළෙ කතාවක්, දේවල් එක්ක පටලවාගැනීමක්, හරි බරක්, වෙහෙසක් මේ සංස්කාර නිසා දැනුණා. ඔන්න පොඩි කාලෙකට හරි ඒවායින් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වීමක්, සැහැල්ලු වීමක්, සහනයක්, හිතේ හොඳ පැහැදිලි බවක්, හිතේ ඉඩකඩ වැඩි වීමක් දැන් මෙන්න භාවනාව හරහා මට ඇති වෙලා තියෙනවා නේද?' කියලා හොඳට සංසන්දනාත්මකව එයාට තේරෙන්න ගන්නවා. අර කතා කරන, වෙහෙසෙන, බර වෙච්ච, හිර වෙච්ච, ආතතිගත වෙච්ච මනසයි දැන් එහෙම කිසිම ආතතියක් නැති හරිම සැහැල්ලු, සහනශීලී, පුංචි සතුටක් එක්ක තියෙන එබඳු නිමිති නොගන්නා මනසක තියෙන සැහැල්ලුවයි, නිවීමයි එයාට හොඳට පැහැදිලිව වටහාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා ඔය අහන ප්‍රශ්නය සම්පූර්ණ නිවැරදියි. ඒ කියන්නෙ අපේ හිත නිමිති ගන්නෙ නැත්නම්, කිසිවක් ඇසුරු කරන්නෙ නැත්නම්, කිසිවක් මත පිහිටාගෙන නැත්නම්, කිසිවක් උපාදන කරන්නෙ නැත්නම් ඒ හිතේ ප්‍රපංච නෑ කියන්න පුළුවන්.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, වසර 10 ක පමණ සිට සතිමත් බව ප්‍රගුණ කරමි. පසුගිය දිනක වූ අත්දැකීමක් බෙදා හදාගැනීමට

සිත් විය. පිංකමක අප විසින් ඉටුකරලීමට භාරගෙන තිබුණ කටයුතු ඉටු කිරීම සඳහා පාන්දරින් නිවසින් පිටත් වූ අවස්ථාවකි. වැස්ස නිසා නිවසින් පිටත් වීම මඳක් පමා වූ අතර, අතරමගින් එකතු කරගැනීමට තිබූ භාණ්ඩ වගයක් නියමිත වෙලාවට සූදනම් කර නොතිබූ නිසා තවත් මිනිත්තු 10 ක් පමණ ප්‍රමාද විය. මේ කරුණු නිසා නොසන්සුන් හා නොසතුටු වූ මාගේ සගයාගේ කතාව අතර 'මා නම් මේ හොඳ දවසේ අමනාප සිත්, කෙලෙස් සිත් ඇති කර නොගනිමි' යි තදින් සිතුවෙමි. ක්ෂණයකින් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම සිතුවිලිවලින් තොර විය. නිශ්චල විය. සන්සුන් විය. පැහැදිලි විය. වාහනය ඉදිරියට ඇදී යන අතරේ කහ එළි, රතු එළි, කොළ එළි සහිත විදුලි සංඥා පසු වූ බව මතකය. මිනිත්තු 15 - 20 ක් පමණ වූ ගමනාන්තය දක්වාම සිත ඉතා සැහැල්ලුව, සිතුවිලිවලින් තොරව, නිශ්චලව පැවතිණි.

පර්යංකයේදී සහ සක්මනේදී සිතේ මෙවන් ස්වභාවයක් මීට පෙර අත්විඳ තිබුණද, කලබගැනියක් මැද සිත නිශ්චලව, සිතුවිලිවලින් තොරව පැවති ප්‍රථම අවස්ථාව මෙය වන අතර ධර්මය ජීවිතයට මුසු වීමේ අපූර්වත්වය දනවන මේ සිද්ධිය සිහිපත් වන විට සිත ප්‍රීතියට පත් වෙයි.

<u>පිː</u> දැන් අපි භාවනා කරද්දි මේ වගේ තත්ත්යක් ඇති වෙන එක යෝගාවචරයෙකුට අත්දකින්න පුළුවන්. නමුත් ඒක අපේ ප්‍රායෝගික ජීවිතේට එකතු වීම තමයි ඉතාම වැදගත් වෙන්නේ. අර කියල තියෙනව වගේ ඒක බොහොම දහම කෙරෙහි හොඳ සතුටක් ඇති කරගන්න, ගෞරවයක් ඇති කරගන්න, ප්‍රායෝගිකව අපි ඒ තුළ හැසිරෙන්න තවත් පොළඹවනවා මේ වගේ අවස්ථාවක්. අපි හිතන්නෙ මේක භාවනාව තුළින්ම ගන්න ඕනි කියලා. භාවනා කරලා තමයි මුලදි ගන්න තියෙන්නෙ. නමුත් ටික ටික ඒ භාවනාව අපේ ජීවිතයත් එක්ක එකතු වෙන්න ඕනි. ජීවිතේම භාවනාවක් වෙන්න ඕනි. එතකොට තමයි මේ වගේ කලබගැනියක් වෙච්ච අවස්ථාවකදි 'පුළුවන්ද භාවනාවෙන් ලබපු ප්‍රතිඵලය මට මෙතෙන්ට යොදාගන්න? හිතේ නැවතත් ඒ නිමිති නොගන්නා තත්ත්වය මතු කරගන්න පුළුවන්ද? ප්‍රපංච නොකරන තත්ත්වය නැවත මතු කරගන්න පුළුවන්ද? අනවශ්‍ය විතර්කවල පැටලෙන තත්ත්වය වළක්වගන්න පුළුවන්ද මං ටික

කාලයක් භාවනා කරපු කෙනෙක් විදිහට?' ඒක තමයි අපි ප්‍රායෝගිකව විමසා බලන්න තියෙන්නේ. අපි තුළ ගොඩනගාගන්නා ඒ කුසලතා ජීවිතේ අපි මූණපාන විවිධාකාර අවස්ථා වලදී, බැරෑරුම් තැන්වලදී අපි හොඳට මේ දහම එතෙන්ට ළං කරගෙන, අපි ඒ උපදවාගත්ත කුසලතාව මෙතෙන්ටත් පාවිච්චි කරලා අපේ හිත නිවාගන්න, සන්සුන් කරගන්න, සැහැල්ලු කරගන්න, හිත තුළ ගොඩනැගෙන්න පුළුවන් ප්‍රපංචවලින් හිත මුදවගන්න එක තමයි ඉතාම වැදගත් වෙන්නේ. ඉතින් ඒක නොදනුවත්වම අපි තුළ ගොඩනැගෙනවා.

ඇත්තටම අපි භාවනා කරගෙන යනකොට අපි දන්නෙත් නෑ මෙබඳු හැකියාවක් අපි තුළ ගොඩනැගිලා තියෙනවා කියලා. දැන් මේක ලියන යෝගාවචරයා දන්නෙත් නැහැ මෙබඳු හැකියාවක් මා තුළ තිබුණා කියලවත්. නමුත් මේ වගේ ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙච්ච වෙලාවෙ 'මෙහෙම පුළුවන් දැන් මට. මෙතෙක් කල් භාවනා කරපු එකේ යම් ප්‍රතිලාභයක්, යම් ආනිශංසයක් මගේ හිත ඇතුළේ ගොඩනගාගන්න මට දැන් අවස්ථාව තියෙනවා' කියලා එයාට දැන් තේරිලා හිත නිශ්ශබ්ද වුණා. අනිත් එක්කෙනා නම් කියවනවා. එයා වෙච්ච ප්‍රශ්නෙ ගැන නිරන්තරයෙන් පසුතැවෙනවා. විවිධ පැමිණිලි කරනවා. හැබැයි අපිට පුළුවන් වෙලා තියෙනවා නිශ්ශබ්ද වෙන්න. සන්සුන්ව ඉන්න. ගැටලුකාරී අවස්ථාවක, කලබලකාරී අවස්ථාවක අපිට පුළුවන්කමක් ලැබිලා තියෙනවා හිත සන්සුන්ව තියාගන්න. හිත ඇතුළෙ කලබලයක් නෑ. හිත නිවිලා. ඉතින් ඔන්න ඔතෙන්ට අපි පැමිණීම අත්‍යවශ්‍යයි. එහෙම නම් අපිට කියන්න පුළුවන් භාවනාව අපේ ජීවිතේට ඒකාබද්ධ වෙලයි තියෙන්නෙ කියලා.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අනිච්චසඤ්ඤ සූත්‍රයෙහි අනිත්‍ය සංඥව වැඩිය යුතු ආකාරය දක්වමින් "රූපය මෙසේය, රූපයාගේ ඉපදීම මෙසේය, රූපයාගේ විනාශය මෙසේය" ආදී වශයෙන් රූප, වේදනා, සංඥ, සංඛාර, විඤ්ඤාණ විෂයෙහි අනිත්‍ය සංඥව වැඩිය යුතු බව දක්වා ඇත. මෙය භාවනාවක් වශයෙන් ප්‍රායෝගිකව වඩන ආකාරය පැහැදිලි කර දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: ඒක තමයි අපි සතිපට්ඨානය තුළදි කරන්නේ. ඇත්තටම දැන් ඔය අපි කතා කරන දේවල් ප්‍රායෝගිකව දියුණු කරගන්න තියෙන හොඳම ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළ තමයි සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ. රූපය මෙන්න මෙහෙමයි කියලා එතකොට රූපය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි අවබෝධයක් අපි තුළ තියෙන්න ඕනි. දැන් අපි රූපය පිළිබඳ හොඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබාගන්න නම් මේ කයට අවධානය යොමු කළහම රූපයේ හරස්කඩක් තමයි අපි මේ කය කියලා කියන්නේ. මුළු ලෝකයේම තියෙන භෞතිකත්වය, නැත්නම් මුළු විශ්වයේම තියෙන භෞතිකත්වය පිළිබඳ හොඳ අත්දැකීම් සම්භාරයක් අපිට ලබාගන්න පුළුවන් මේ කය උපයෝගී කරගෙන. අපි මේ කයට අවධානය යොමු කරනවා. කයේ සතිමත් භාවය පවත්වනවා. නැත්නම් අවධානය, ඒකාග්‍රතාවය, සමාධිය පාවිච්චි කරලා අපේ මේ කයම නැවත නැවත විශ්ලේෂණය කරන්න කරන්න, හොඳට අධ්‍යයනය කරන්න කරන්න, මේ කය පිළිබඳ යථා ස්වභාවයක් පේන්න ගන්නවා. ඉතින් ඒකෙ ගැඹුර තමයි ඔය රූපය බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්ථ දක්වන්නේ සතර මහා ධාතුන් උපයෝගී කරගෙන. එතකොට මේ සතර මහා ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය මේ කය තුළින් මතු කරගන්න ඕනි. එතකොට මෙන්න මේවා තමයි මේ කය කියන්නේ. මම මේකට නමක් දීලා මේක ලස්සනයි කියාගෙන හිටියට මොකද, මෙතන තියෙන්නෙ මෙන්න මෙබඳු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්ය කියලා වැටහෙනවා නම් අන්න එයාට ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් 'ආ මේ තියෙන්නෙ රූප ටිකක්. මේ තියෙන්නෙ රූප ක්‍රියාකාරිත්වයක්. මෙතන තියෙන්නෙ රූප්පනය වීමක්. පුංචි දේවල්වලින් පවා නිකන් කඩතොලු වීමක්. වෙනස් වීමක්. බොඳ වීමක්. මේක ඇතුළෙ ලොකුවට ගන්න කියල හරයක් සාරයක් නැහැ' කියල එයාට තේරෙන්න ගන්නවා. ටිකක් ගැඹුරින් ගිහිල්ලා අදත් අපි කතා කරපු ඒ **සමුදයධම්මානුපස්සී, වයධම්මානුපස්සී** කොටස තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ අර ධාතුන්ගේ යථා ස්වභාවය වටහාගනිමින් ඉන්නකොට - පඨවි ධාතුවේ වේවා, ආපෝ තේජෝ වායෝවල වේවා - ඒවායේ තියෙන වෙනස් වීම; ඒ කියන්නෙ 'තද වීමක් කියන එක දිගට තියෙන එකක් නෙවෙයි. ඉතාම යුහුසුලුව පටන්ගන්නවා. සුළු මොහොතක් පවතියි. ඊට පස්සෙ නැති වෙලා යනවා. උණුසුම් වීමක් කියන එක ක්‍රියාවක් ඇත්තටම. උණුසුම් වීමක්

පටන්ගන්නවා, වෙනස් වෙනවා, අවසන් වෙලා යනවා' ඒ ආකාරයෙන් එහෙනම් අපිට පුළුවන් මේ රූපයේ තියෙන යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න. ඒකෙ තියෙන සමුදය වය ස්වභාවය තේරුම්ගන්න.

ඒ වගේමයි වේදනාවලට අපි අවධානය යොමු කළා නම්, වේදනානුපස්සනාවක් වඩද්දි එතකොට වේදනාවල යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඊළඟට අපි හිතමු චිත්තානුපස්සනාවක් වඩනවා කියලා. එහෙම නම් විඥාන ස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවය, ඊළඟට සංස්කාර ස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවය, සංඥා ස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ධම්මානුපස්සනාවක් වඩනවා නම් අපිට මේ ස්කන්ධ පහේම යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා ඒ ස්කන්ධ පිළිබඳ ගැඹුරු අධ්‍යයනයක් කරන්න, ඒවායේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න තියෙන ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙළ තමයි සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

8| මනාව පිහිටුවාගත් සිත

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි "විපස්සනා පරිකථා" වැඩසටහනත් සමගයි එක්කාසු වෙලා ඉන්නේ. එහෙනම් අපි ධර්ම ශ්‍රවණයට පෙර ටිකක් අපේ හිත සන්සුන් කරගමු. සතිපට්ඨානය තුළ අපේ සිත පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා අපි ටිකක් සකස් වෙලා හරිබරි ගැහිලා වාඩි වෙමු.

බලන්න තමන්ගේ හිස කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක එක්කො පාද දෙක මත නැත්නම් ඔඩොක්කුව මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් කරගන්න. උඩුකය ඍජුව තබාගන්න. ඇස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පියාගන්න. බලන්න තමන්ට පුළුවන්ද ලෝකයෙන් ටිකක් ඈත් වෙලා තමා ගාවට පැමිණෙන්න? තමන් එක්ක තමන් ඉන්න ගතියක් ඇති කරගන්න පුළුවන්ද? බලන්න තමන්ගේ කයටම අවධානය යොමු කරන්න. මේ වෙලාවෙ හිස කෙළින් තියෙනවා. ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවා. තොල් එකිනෙක ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. මුහුණේ මාංශ පේශි තද වෙලා හිර වෙලා නෑ. නළල රැලිගැන්විලා නෑ. අපි මේ මොහොත තුළ වාසය කරන්න වෑයම් කරනවා. හිත අතීත අරමුණු ඔස්සේ ගියාට ඒ ගැන පසුතැවෙන්නෙ නැතිව, ඒකට උදව් කරන්න යන්නෙත් නැතිව හෙමිහිට මේ වර්තමාන කයටම අරගන්නවා. හිත නා නා ප්‍රකාර අනාගත සැලසුම් ඔස්සේ,

ප්‍රාර්ථනා ඔස්සේ යන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒවට අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැතිව නැවතත් හිත අරගෙන මේ සරල කායික ඉරියව්වේ පවත්වනවා. නැවත නැවත කය ඇසුරු කරනවා.

දැන් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. ටික වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරන්න. හොඳට තමන් වෙතට පැමිණෙන්න. තමන් පිළිබඳ සතුටු වෙන්න. අපි දැන් ශීලයක් සමාදන් වුණා. අතීතයේ වෙච්ච දේවල් පොඩ්ඩක් අමතක කරලා දැන් අලුත් මොහොතක්. නවමු මොහොතක් දැන් අපිට තියෙනවා. ඒ තුළ හොඳ විවෘත මනසකින් අපි කටයුතු කරනවා. අපේ හිත විවෘතව පවත්වනවා. මොකක්වත් සම්බන්ධයෙන් විශේෂ වුවමනාවක් අකමැත්තක් ආශාවක් නැහැ. බොහොම මධ්‍යස්ථ විවෘත බවක්. වෙන දේ භාරගන්න බවක්. දෙයක් පිළිබඳව මෙන්න මෙහෙම විය යුතුයි කියල ආකල්පයක් නැහැ. ඒ වෙනුවට සියල්ල භාරගන්න පුළුවන් හොඳ ගැඹුරු පුළුල් විවෘත මානසිකත්වයක්.

අපි කයටම තව ටිකක් අවධානය යොමු කළොත් උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත තියෙනවා. අත්වල මාංශ පේශිත් තද වෙලා හිර වෙලා නෑ. අපි ඇඳගෙන ඉන්න ඇඳුම් අපේ කයේ ඇතිල්ලෙනවා. ඇතැම් තැනක තදට දැනෙනවා. ඇතැම් තැනක සිනිඳුවට දැනෙනවා. කයට මේ ඇඳුම්වල ස්වභාවය තේරෙනවා. සමහර විට හෘද ස්පන්දනය දැනෙනවා. යම් යම් තැන්වල රිදුම් කැක්කුම් කුඩා කුඩා වේදනා දැනෙනවා. මේ සියල්ල අපේ කයට හිත පැමිණීමේ ලක්ෂණ. දැන් අපේ හිත අතන මෙතන ගිහිල්ලා නෑ. කයත් එක්කම වාසය කරනවා. ඒ නිසයි මේ දේවල් තේරෙන්නේ.

දැන් අපි අපේ හිත නාසිකාග්‍රය අසලට ගන්නවා. නාසිකාග්‍රය අසල රැඳී සිටිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාව හඳුනගන්නවා. අපිව පහු කරගෙන ආශ්වාසයක් ඇතුළට යනකොට අපි 'ආශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. අපිව පහු කරලා ප්‍රශ්වාසයක් එළියට යනකොට 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. අපි දිගටම නාසිකාග්‍රය අසලම රැඳී සිටිනවා. මේ සිද්ධ වෙන ආශ්වාසය දැනගන්නවා. සිද්ධ වෙන ප්‍රශ්වාසය දැනගන්නවා. මොකුත් කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. හිතින් මවාගන්නවා නෙවෙයි. හොඳට ඍජුව අත්දකිනවා. හරි සන්සුන්

හිතකින්, එකඟ වෙච්ච හිතකින් මේ සියුම් කායික ක්‍රියාව හොඳට අපි අත්දකිනවා. හිතේ පුංචි සතුටක් පවත්වනවා. විවිධාකාර ගැටලුවලින් නිදහස් වෙලා, ව්‍යකූල මානසික තත්ත්වවලින් ඉවත් වෙලා බොහොම සැහැල්ලු සරල සුවදායී අත්දැකීමක් අපි ලබනවා.

හොඳට හිත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තුළම තැන්පත් වෙලා තියෙනවා නම් අපිට තව ටිකක් ගැඹුරට යන්න පුළුවන්. මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ තව විස්තර බලන්න පුළුවන්. ආශ්වාසයේ සිසිල් බවක්, ප්‍රශ්වාසයේ උණුසුම් බවක්, නැත්නම් ආශ්වාසය ස්පර්ශ වෙන තැනක්, ප්‍රශ්වාසය ස්පර්ශ වෙන තැනක්, ආශ්වාසයේ මුල මැද අග, ප්‍රශ්වාසයේ මුල මැද අග බොහොම සියුම්ව දකින්න අපේ අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නවා. මුළු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියම බලනවා. මැනවින් බලනවා. සියුම්ව බලනවා. සොයා බලනවා. ඒ ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනගන්න බලනවා. අපිට ආනාපානසතිය හොඳට හුරු නම් මේ ඔස්සේම දිගට යන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපිට හුරු වෙනත් කර්මස්ථානයකට - සමහර විට ධාතු මනසිකාරයක් වෙන්න පුළුවන්, වේදනානුපස්සනාවක් චිත්තානුපස්සනාවක් වෙන්න පුළුවන් - ඒකට මාරු වෙලා දිගට ඒක වඩන්න පුළුවන්. අපිට පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් සියලු උපාදානවලින් හිත නිදහස් කරගෙන අනිශ්‍රිතව හිත පවත්වන්න, ඒ තත්ත්වයට දැන් පැමිණෙන්නත් පුළුවන්.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....]

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙනම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා අපි නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

යත්ථ ඨිතං මඤ්ඤස්සවා නප්පවත්තන්ති. මඤ්ඤස්සවෙ ඛො පන අප්පවත්තමානෙ මුනි සන්තොති වුච්චතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ වැඩසටහන තුළදි අපේ හිත ඇතුළේ ගොඩනැගෙන විවිධාකාර සිතුවිලි, විවිධාකාර විතර්ක, විවිධාකාර ප්‍රපංච සමනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් දැන් ටිකක් ගැඹුරෙන් සාකච්ඡා කරගෙන එනවා. ගිය වාරෙත් අපි සාකච්ඡා කළා විශේෂයෙන්ම විපස්සනාව මුල් කරගෙන අනිත්‍ය සංඥාවක් අනාත්ම සංඥාවක් අපි තුළ ගැඹුරින් පිහිටුවාගැනීම තුළින් මේ විතර්ක සමනය කිරීම සම්බන්ධයෙන්. අපිට යථාවබෝධයක් ඇති වෙනවා නම්, දේවල් පිළිබඳ යථා ස්වභාවය ගැඹුරින් වැටහෙනවා නම්, ඉතින් එතකොට අපේ හිත ඇතුළේ ගොඩනැගෙන මෙන්න මේ අවබෝධය - අනිත්‍ය සංඥාවක්, දුක්ඛ සංඥාවක්, අනාත්ම සංඥාවක් වැනි ටිකක් ගැඹුරු අවබෝධයක් අපේ හිත ඇතුළේ හොඳට ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම්, එතුළින් අපිව බොහොම මධ්‍යස්ථ කරන ගතියක්, මේ ලෝකයේ තියෙන දේවල්වලම ගැලෙන්නෙ නැතිව ඒවායින් ඉවත් කරලා අපේ හිත සමනය කරන ගතියක්, කෙතරම් ප්‍රශ්නයක් තිබුණත් අපේ හිත ඒකෙන් සැලෙන්නෙ නැතිව අකම්පිතව ඉන්න පුළුවන් ගතියක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළ ක්‍රමානුකූලව විපස්සනාවක් දියුණු කිරීම තුළින් තනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒක හරිම ගැඹුරු මට්ටමකින් වඩාගන්න තියෙන ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් සතිපට්ඨානයත් හඳුනගන්න පුළුවන්. අපි ඒ ගැන ගිය සතියෙත් සාකච්ඡා කළා.

ඉතින් එබඳු විපස්සනාවේම තවත් පැත්තක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දෙන ඉතාම වටිනා සූත්‍රයක් තමයි මජ්ඣිම නිකායේ **ධාතුවිභඞ්ග සූත්‍රය** කියල කියන්නේ. එතෙන්දි එන එක්තරා කොටසක් තමයි මම මේ පින්වතුන්ට මාතෘකාව වශයෙනුත් තබාගත්තේ. **යත්ථ ඨිතං මඤ්ඤස්සවා නප්පවත්තන්ති. මඤ්ඤස්සවෙ ඛො පන අප්පවත්තමානෙ මුනි සන්තොති වුච්චති.** විවිධාකාර කෙලෙස් සැඩපහරවල් අපේ හිතේ ගලාගෙන යනවා. අන්න එබඳු කෙලෙස්

සැඩපහරවල් නිසා අපි කෙනෙක් වෙලා පුද්ගලයෙක් වෙලා තැනැත්තෙක් වෙලා අපි තුළ සක්කාය දිට්ඨියක් ඇති කරගෙන අපි මම මම කියාගෙන එක්කො හිතේ චිත්ත පීඩාවක් ඇති කරගන්න, එහෙමත් නැත්නම් ඒ ඔස්සේ දිගට දිගට කල්පනා කරන්න ප්‍රපංච කරන්න පෙළඹෙනවා. ඉතින් එතකොට එහෙම මේ විවිධ කෙලෙස් සැඩපහරවල් හඹාගෙන යන්නෙ නැත්නම්, ඒ විවිධ ඕසයන් ගලාගෙන යන්නෙ නැත්නම් අපේ හිතේ, එබඳු අවස්ථා වලදි අපේ හිතේ කිසි මඤ්ඤනාවක් ඇති වෙන්නෙ නැත්නම්, අන්න ඒ මට්ටමේදි - ඒ කියන්නෙ කිසිම කෙලෙස් ඕසයකට යට නොවන, කිසිම මඤ්ඤනාවක් පහළ නොවන ඉතාම තැන්පත් වෙච්ච නිශ්ශබ්ද වෙච්ච සැහැල්ලු මනසක්, ප්‍රපංච, විතර්ක සමනය වෙච්ච මනසක් පවත්වන්න පුළුවන් මට්ටමක් තියෙනවා නම්, අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි **මුනි සන්තොති වුච්චති** ඒ යෝගාවචරයා ශාන්ත වූ මුනිවරයෙක් කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

එතකොට මෙතෙන්දි විශේෂ කාරණාවක් තමයි මෙතන සඳහන් කරනවා යම් පිහිටා සිටීමක් ගැන. එතකොට මෙන්න මේ පිහිටා සිටීම් මොනවද? ඒ ගැන තමයි අද අපි ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. එතකොට මේ **ධාතුවිභඞ්ග සූත්‍රය** තුළ එබඳු පිහිටාසිටීම් හතරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **චතුරාධිට්ඨානො අයං, භික්ඛු, පුරිසොති** කියලා. අධිෂ්ඨාන හතරක් වශයෙන්, හොඳට අපේ හිත ශක්තිමත්ව පිහිටුවාගත හැකි පිහිටා සිටීම් හතරක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා සතර සතිපට්ඨානයන් කිව්වහම එතනත් එක්තරා අන්දමක පිහිටාසිටීමක් ගැන හිතන්න පුළුවන්. නමුත් ඊට වඩා වෙනස් පැත්තක් මෙතන මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ. සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම තුළින් අපේ හිතේ ගොඩනැගෙන ඉතාම හොඳ ප්‍රබල අන්දමේ නුවණ මුල් කරගත්ත පිහිටා සිටීම් හතරක් තමයි පෙන්නල දෙන්නේ **චතුරාධිට්ඨානො අයං, භික්ඛු, පුරිසොති** කියලා. අධිෂ්ඨාන හතරක්. පිහිටාසිටීම් හතරක්.

එතකොට ඒ හතර පෙන්නනවා **පඤ්ඤාධිට්ඨානො, සච්චාධිට්ඨානො, චාගාධිට්ඨානො, උපසමාධිට්ඨානො** කියලා.

පඤ්ඤාධිට්ඨානො - මොකක්ද මේ ප්‍රඥාව මත හොඳට පිහිටා සිටීම කියල කියන්නේ? ඉතින් ඒක තමයි අපි කලින් වතාවෙදිත් මතක් කළේ කෙනෙක් හොඳට සතිපට්ඨානයක් වැඩීම තුළ මේ රූප ස්කන්ධය පිළිබඳ තත්ත්වාවබෝධයක් ඇති කරගන්නවා. යථාවබෝධයක් ඇති කරගන්නවා. මේ ප්‍රඥාව වඩාගන්න වෑයම් කරනවා. විශේෂයෙන්ම මේ **ධාතුවිභඞ්ග සූත්‍රය** තුළදී ධාතූන් පිළිබඳව හොඳට එයා තේරුම්ගන්නවා. පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු පිළිබඳ මේ කයම උපයෝගී කරගෙන යම් මනා අවබෝධයක් ඇති කරගන්නවා. එතකොට සතිපට්ඨානය තුළ අපි මේ වෙනකොටත් සාකච්ඡා කළා ධාතු මනසිකාර භාවනාවක් වඩනකොට මේ තමන්ගෙම කය උපයෝගී කරගෙන කය තුළින්ම මතු කරගන්න පුළුවන් මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය. එතකොට එයා දකිනවා. මේ ධාතූන්ගේ ක්‍රියා ස්වභාවය එයාට තේරෙනවා. එයා කල්පනා කරනවා නෙවෙයි. හිතා බලනවා නෙවෙයි. පොතෙන් කියවනවා නෙවෙයි. තමා තුළ හොඳ සතිමත් භාවයක් තනාගෙන, එකඟතාවක් සමාධිමත් භාවයක් තනාගෙන, ඒ එකඟතාව ඒ සමාධිමත් භාවය කයට යෙදුවහම මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය එයාට මැනවින් වැටහෙන්න ගන්නවා. එතකොට දැන් මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය මැනවින් වැටහෙන්න වැටහෙන්න එයාට ඒවායේ යථා ස්වභාවය තේරෙන්න ගන්නවා. මේවායේ තියෙන අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණ එයාට දැන් ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙන්න ගන්නවා.

අපි කියමු දැන් තද ගතියක් කියන ස්වභාවය ගත්තොත් ඉතාම සැහැල්ලු තත්ත්වයකින් එයාට තේරෙන්නේ. ඉතාම සියුම් මට්ටමකින් ඒක එයාට තේරෙන්නේ. හැබැයි ඒකෙ තියෙනවා පටන්ගැනීමක්. ඒකෙ තියෙනවා ඉතාම ක්ෂණික වෙනස් වීමක්. ඒකෙ තියෙනවා ඉතාම ඉක්මනට අවසන් වීමක්. උණුසුමක් කියල කියන්නෙත් එතකොට නාමපදයක් නෙවෙයි. ඒක අපිට කියන්න පුළුවන් ක්‍රියාපදයක් වගේ කියලා. ඒකෙ පටන්ගැනීමක්, වෙනස් වීමක්, අවසන් වීමක්. සෙලවීමක් ගත්තොත් චංචල වීමක් ගත්තොත් එතන තියෙන්නෙත් ක්‍රියා ස්වභාවයක්. දැන් සිසිල් වීමක් ගත්තත් එහෙමයි. බර වීමක් ගත්තත් එහෙමයි. සැහැල්ලු වීමක් ගත්තත් එහෙමයි. එතකොට මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් දැන් මේ යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ. ඉතින් ඒක ගැඹුරින් යනකොට එයාට මෙතන තියෙන සංඛත ලක්ෂණ

වැටහෙන්න ගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ **උප්පාදො පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ඨිතස්ස අඤ්ඤථත්තං පඤ්ඤායති** කියපු ආකාරයට ඒවායේ තියෙන කලින් නොතිබී හටගන්නා ස්වභාවය, පැන නගින ස්වභාවය, වෙනස් වෙන ස්වභාවය, ඉතිරි නැතිවම අවසන් වෙන ස්වභාවය කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්.

අපි හිතමු එයා වේදනානුපස්සනාවක් එහෙම නම් දූන් වඩන්නේ එතෙන්දි එයාට වැටහෙන්න පුළුවන් මේ වේදනා කියන ඒවත් හටගන්නවා, වෙනස් වෙනවා, අවසන් වෙලා යනවා. ඉතින් එතන අවබෝධයක් එයා ලබන්නේ. මේක දූකලා ප්‍රත්‍යක්ෂ නුවණක් එයා උපදවගන්නේ. සමහර විට වේදනානුපස්සනාවක් වඩද්දි එයාට මුලදි ඒ තරම්ම විස්තර පේන එකක් නැහැ. නිකන් විනාඩි දෙක තුනක් තිස්සේ යම් වේදනාවක් තිබිලා නැති වෙලා ගියා වගේ තේරෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඉතාම සියුම්ව, සතිය හොඳට තියුණු කරලා, සමාධිමත් භාවය හොඳට තියුණු කරලා නැවත නැවත වේදනාවන්ට යොදද්දි ඒ වේදනා ස්වභාවය තව තව ප්‍රකට වෙනකොට සියුම්ව වැටහෙනකොට 'මේවා මේ දිගට පවතින වේදනා නෙවෙයි. ඉතාම කුඩා වේදනා සමූහයක් මෙතන ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ කුඩා කුඩා වේදනාවක් ඉතාම යුහුසුලුව ඇතිව නැතිව යනවා' කියලා එයාට ටිකක් ගැඹුරින් උදයබ්බයානුපස්සනාවක් වඩාගන්නත් අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. විවිධ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වෙච්ච දේවල්වල මේ ඇති වීම් ස්වභාවය නැති වීම් ස්වභාවය (උප්පාද වය ස්වභාවය) දූනගන්න එයාට අවස්ථාවක් සැලසෙනවා.

සමහර විට එයා චිත්තානුපස්සනාවක් වඩන්නත් පුළුවන්. එතෙන්දි එයාට මේ හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර සිතුවිලිත් දූන් හුදෙක් සිතුවිලි බවට පත් වෙලා ඒවත් ඉතාම යුහුසුලුව ඇතිව නැතිව යන ආකාරය සමහර විට වටහාගන්න පුළුවන්. දහමේ උගන්නනවා වැය වෙන හැටි බලන්න, නිරෝධානුපස්සනාවක් කරන්න, විශේෂයෙන්ම මේවා ක්ෂය වෙලා යන හැටි බලන්න. ක්‍රියා ස්වභාවයන් වෙන්න පුළුවන්, ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය වෙන්න පුළුවන්, එහෙමත් නැත්නම් වේදනාවල තත්ත්වය වෙන්න පුළුවන්, සිතුවිලි තත්ත්වය වෙන්න පුළුවන්. මේවායේ විශේෂයෙන්ම වැය වෙන පැත්ත බලන්න,

ක්ෂය වෙන පැත්ත බලන්න. ඉතින් එබඳු නුවණක් එයා තුළ වැඩෙන්න වැඩෙන්න එයාගෙ හිතේ නිතැතින් සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලියක් තමයි මේවා කෙරෙහි නිකන් එක්තරා අන්දමකින් එපා වීමක්. අපේ තිබ්ච්ච නුවණ මඳකම නිසා, දේවල් තුළ යථා ස්වභාවය අපිට නොවැටහීම නිසා අපි මේවට අධික වටිනාකමක් දීල තිබුණා. ඉතින් ඒ නිසා අපි ඒවට රැවටුණා. අපි ඒවට බැඳුණා. ආශාවක් ඇති කරගත්තා. මගේ කියාගත්තා. දැන් එහෙනම් ඒ වෙනුවට ඒවායින් හිත පොඩ්ඩක් මෑත් කරගැනීමක්, ඒවා කෙරෙහි කලකිරීමක් ඇති වීමක් නිසා හිත ටිකක් දැන් එයින් ඉවත් වීමක්.

එතකොට මේ **පඤ්ඤාධිට්ඨානො** කියන කොටසෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ මේ නුවණ උපදවගන්න හුඟක් කල් දන්න එපා. වයසට යනකන් ඉන්න එපා මේක කරන්න. හැකි ඉක්මනට මේක කරන්න. **පඤ්ඤං නප්පමජ්ජෙය්‍ය** - අප්‍රමාදීව මේ නුවණ උපදවගන්න. මොකද, තව වැඩ ගොඩක් තියෙනවා කරගන්න. ඉතින් ඒ නිසා විශේෂයෙන්ම මේ **පඤ්ඤාධිට්ඨානො** කියන එකේදි අප්‍රමාදීව ඉක්මනටම මේ නුවණ උපදවගන්න. මොකද, මේ නුවණ උපදවගැනීමත් එක පාරටම කරන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. අපි තුළ සතියක් දියුණු වෙන්න ඕනි, සමාධිමත් භාවයක් තනාගන්න ඕනි. ඒ සතිමත් සමාධිමත් හොඳට සම බර වෙච්ච වීර්යයක් සහිතව තමයි අපේ හිත මේ කයට වේවා, වේදනාවන්ට වේවා, සිතට වේවා තබද්දි මේවායේ යථා ස්වභාවය වැටහෙන්නේ. අපි හිතමු දැන් මේ ප්‍රඥව පැත්ත එයා දියුණු කරගෙන යනකොට යම් අවස්ථාවකදි එයාගෙ හිතේ උපාදන යම් පමණකට ඉවත් වෙලා මේ යථා ස්වභාවය වැටහීම නිසාම මේවායින් හිත මෑත් වෙලා යම් විරාගී තත්ත්වයක් ඇති වෙලා හිත තාවකාලිකව නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. අපි මීට කලින් වතාවකදි මතක් කළා ඒ තදංග නිබ්බුති මට්ටමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ නුවණ දියුණු වීම නිසා දේවල්වලින් හිත නිදහස් වීමක්. ඒ නුවණේ පමණට දැන් හිත නිදහස්. නිදහස් තත්ත්වයක් දැන් ඇති වෙනවා.

දැන් දෙවෙනි අධිෂ්ඨානය විදිහට, දෙවෙනි පිහිටා සිටීම් මට්ටම විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ **සච්චාධිට්ඨානො.**

එතකොට අපි අර කලින් හිටියේ ඇතිව නැතිව යන දේවල් එක්ක. සංඛත දේවල් එක්ක. ඒවා මත එහෙනම් යැපෙන්න බෑ. ඒවායේ සත්‍ය ස්වභාවයක් නෑ. දිගට පවත්නා ස්වභාවයක් නෑ. ඒවා ඉතාම ක්ෂණ භංගුර දේවල්. ඉතින් එහෙනම් අපිට පුළුවන්ද එබඳු දුක්ඛිත ක්ෂණ භංගුර අනිත්‍ය වූ දේවල්වලින් හිත මෑත් කරගෙන හිත සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න? කොහෙවත් පිහිටුවන්නෙ නැතුව අනිශ්‍රිතව තියාගන්න?

එහෙනම් සතිපට්ඨානයක් වැඩීම තුළ ඒ පහළ වෙන උපාදනවලින් තොර තත්ත්වය, අනිශ්‍රිත තත්ත්වය අපිට ලැබිච්ච තාවකාලික නිවීමක් කියන්න පුළුවන්. හිත දැන් දේවල් ඇසුරු කරන්නෙ නෑ. ඒවත් එක්ක පැටලෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒවායින් නිදහස් වෙලා බොහොම සැහැල්ලුවෙන් තියෙනවා. උපාදන රහිතව තියෙනවා. ඒවායේ ගෑවෙන්නෙ නැතුව තියෙනවා. ඒවායින් මිදිලා තියෙනවා. ඔන්න ඔය මිදුණු තත්ත්වය, ඉවත් වෙච්ච තත්ත්වය, සැහැල්ලු තත්ත්වය, අනිශ්‍රිත තත්ත්වය දැන් අපිට ලැබිච්ච මේ තාවකාලික නිවනක්. 'මෙතෙක් මම වඩපු විපස්සනාව හරහා දැනට මට එන්න පුළුවන් තාවකාලික නිවිච්ච තත්ත්වය තමයි මෙන්න මේක' කියලා එහෙනම් ඒකට යම් වටිනාකමක් දෙන්න අපි දැනගත යුතුයි. එතකොට හිත දැන් දේවල්වලින් ඉවත් වුණා කියන එක අපි එහෙනම් වාසියට ගන්න ඕනි. එතන කිසිම ආතති ගතියක් නෑ. දේවල් එක්ක පැටලීමක් නෑ. හිතේ යම් සැහැල්ලු බවක් තියෙනවා. හිතේ හොඳට ඉඩකඩ වැඩි වෙලා තියෙනවා. ආතතිය දුරු වෙලා තියෙනවා. සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. තැන්පත් බවක් තියෙනවා. කිසි කලබලයක් නෑ.

අන්න ඔය තත්ත්වය දැන් එහෙනම් අපි ටිකක් ආරක්ෂා කරගන්න ඕනි. **සච්චාධිට්ඨානො** කියන එක සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ **සච්චමනුරක්ඛෙය්‍ය** - ඒක අනුරක්ඛනා කරන්න. ඒ තත්ත්වය හිතේ නැවත නැවත පැවැත්වීම පුරුදු කරන්න. ඒකට හිත හුරු කරන්න. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් ඒක ආරක්ෂා කරගන්න. මොකද, ඒක ඉක්මනට මගහැරෙන්න පුළුවන්. මොකද, ඒක එච්චර රහක් නෑ. දැන් අපේ හිත කැමතියි මේ රූප බලබල සතුටු වෙවී - රූපවාහිනිය බලබල වේවා, චිත්‍රපටි බලබල වේවා, ඉතින් අද කාලෙ විදිහට නම් Youtube බලබල වේවා, මොනවා හරි බලබලා ඒවායේ

ඉන්න නම් අපේ හිත හරි කැමතියි. නමුත් මෙතන එහෙම රැඳෙන්න තරම් අපේ පැත්තෙන්ම එන වුවමනාවක් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි සෑහෙන්න ශ්‍රද්ධාවක් අවශ්‍ය වෙනවා, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් කෙරෙහි පුදුම විශ්වාසයක් අවශ්‍ය වෙනවා මේ තැන අපේ හිත රඳවන්න. ඒ තවත් එකක් අපේ හිතේ ඇති වුණහම ඒක අපේ හිතින් මගහැරෙන්න නොදී ඒකට යම් කිසි වටිනාකමක් දීලා 'මට දැනට මේක ගැන ඒ තරම් ලොකුවට තේරෙන්නෙ නෑ. හැබැයි මං පොඩ්ඩක් මේ තුළ ඉන්නවා' කියලා යම් විශ්වාසයක් ශ්‍රද්ධාවක් ඇති කරගෙන එතන හිත පවත්වන්න අපි වෑයම් කළ යුතු වෙනවා. එතෙන්ට අපි හිත හුරු කරනවා. විනාඩියක් එතන ඉන්නවා, විනාඩි 5 ක් ඉන්නවා, 10 ක් ඉන්නවා, 20 ක් ඉන්නවා. අන්න ඒ වගේ අපි එතන අනුරක්ඛනාවක් කරන්න, තව තව අපිට හුරු පුරුදු තැනක් කරගන්න වෑයම් කළ යුතු වෙනවා. එතකොට මේ තත්ත්වය තමයි තව තව එහෙනම් අපිට වර්ධනය කරන්න තියෙන්නේ. ඒ මත එක්තරා අන්දමකින් වර්ධනය වීමක් අපිට කරගන්න සිද්ධ වෙනවා.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා **චාගාධිට්ඨානො** කියලා තුන්වෙනි අධිෂ්ඨානය වශයෙන්, තුන්වෙනි පිහිටා සිටීම වශයෙන්. දැන් ඒකෙදි ඇත්තටම අපි තවත් පැත්තකින් තේරුම්ගත යුතු වෙනවා මෙතෙක් කාලයක් අපි අපේ ජීවිත ගත කරද්දි අපි මේ සක්කාය දිට්ඨියක් මත පදනම් වෙලා කෙනෙක් තැනැත්තෙක් පුද්ගලයෙක් හදාගෙන, මේ ලෝකෙ තියෙන දේවල් ඝන සංඥාවකින් අරගෙන, ඒවාට ලොකු ආශාවක් ඇති කරගෙන, ඒවා මගේ කියාගෙන ඉන්න රටාවක් තමයි අපි මෙතෙක් කාලයක් පුරුදු කළේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි තුළ මෙතෙක් ගොඩනගාගත්ත උපධි සමූහයක් තියෙනවා. උපධීන් කියල කියන්නෙ පින්වත්නි අපි කෙනෙක් තැනැත්තෙක් පුද්ගලයෙක් මමත්වයක් ගොඩනගාගැනීම සඳහා පාවිච්චි කරන නා නා ප්‍රකාර දේවල්. ඒවා අනුසාරයෙන් තමයි අපි මේ මමත්වය ගොඩනගාගන්නේ, කෙනෙක් බවට පත් වෙන්නේ. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු අපිට හොඳ අධ්‍යාපනයක් තියෙනවා. අපිට උපාධියක් තියෙනවා. එහෙනම් ඉතින් ඒ උපාධිය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් උපධියක් විදිහට. එහෙමත් නැත්නම් අපිට හොඳ වත් පොහොසත්කම් තියෙනවා. ඒ වත් පොහොසත්කම් උපයෝගී කරගෙන

අපිට කෙනෙක් හදගන්න පුළුවන්. අපිට ලොකු බලයක් තියෙනවා. බලපුළුවන්කාරකමක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ බලපුළුවන්කාරකම පාවිච්චි කරලා අපි කෙනෙක් හදගන්නවා. කෙනෙක් බවට පත් වෙනවා. අනිත් අය ඉදිරියේ අපි කැපී පෙනෙනවා. 'මම අහවලා' කියල අපි කියා පානවා. එහෙමත් නැත්නම් අපි හිතමු අපිට හොඳ ශක්තිවන්ත කයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒකත් අපිට පුළුවන් කෙනෙක් හදගන්න උපයෝගී කරගන්න. අපිට හොඳ සුරූපී කයක් තියෙනවා. ඒකත් පුළුවන් අපිට කෙනෙක් තනාගන්න. අපි ඉගෙන කියාගත්ත දේවල් අපේ ඔළුවේ හුඟක් මතක ශක්තියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒකත් පුළුවන්. නැත්නම් අපිට නටන්න ගයන්න වයන්න පුළුවන්. ඒකත් පුළුවන්. ඉතින් මේ වගේ අපේ තියෙන දක්ෂතා වෙන්න පුළුවන්, අපේ තියෙන වත් පොහොසත්කම් වෙන්න පුළුවන්, අපේ අධ්‍යාපනය වෙන්න පුළුවන්, මේ නා නා ප්‍රකාර දේවල් අපි උපයෝගී කරගන්නෙ හැම තිස්සෙම කෙනෙක්ව ගොඩනගන්න, පුද්ගල භාවයක් තනන්න. කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් තනාගන්න තමයි අපි පාවිච්චි කරල තියෙන්නෙ මෙතෙක් කාලයක්.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අවිද්‍යාව නිසා ඒ ගොඩනගාගත්ත පොදි බැඳගත්ත තනාගත්ත ඒ උපධීන් ටික දැන් එයා නුවණින් තේරුම්ගත්තා 'මෙතන ඇත්ත වශයෙන්ම නම් කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් තැනැත්තෙක් කියල දෙයක් නැහැ. එක්කො මෙතන හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් තියෙන්නේ. එක්කො හුදු වේදනාවල ක්‍රියාකාරිත්වයක් තියෙන්නේ. එහෙමත් නැත්නම් මෙතන ඇතිව නැතිව යන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. මෙතන පුද්ගල භාවයක් කියල දෙයක් නෑ. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියල දෙයක් නෑ. මම මෙතෙක් කාලයක් රැවටිලයි ඉඳලා තියෙන්නේ' කියලා. එහෙම නුවණින් කල්පනා කරලා දැන් එයා වෑයමක් දරනවා **අහඞ්කාරමමිඞ්කාර මානානුසයා න හොන්ති ති** එහෙනම් මේ අහංකාර තත්ත්වය බැහැර කරන්න. ඒ මම කියන තත්ත්වයක් උපදිද්දි ඒක හෙමිහිට අයින් කරල දන්න. ඒක පෝෂණය නොකර ඉන්න. මගේ කියල ස්වභාවයක් හිතේ පහළ වෙනකොට ඒක පහළ නොකර හෙමිහිට පැත්තකින් තියන්න. ඒක පෝෂණය නොකර ඉන්න. ඊළඟට මම සහ අනුන් කියල

සංසන්දනය කිරීමක් අපි තුළ සිද්ධ වෙනවා නම් ඒක නොකර ඉන්න දැන් වෑයම් කරනවා.

ඉතින් මේක ඉතාම සූක්ෂ්ම වැඩක්. ඒ කියන්නෙ අපේ හිත ඇතුළෙ සෑහෙන පිරිසිදු බවක්, උපාදන තොර තත්ත්වයක් තියෙනකොට තමයි වැටහෙන්නෙ මෙබඳු සියුම් කෙලෙස්. නැත්නම් අපි කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වෙලාමයි කටයුතු කරන්නේ. ආත්ම දෘෂ්ටියක්මයි අපි කරපින්නාගෙන ඉන්නේ. නමුත් මේ සතිපට්ඨානයක් ගැඹුරින් වඩනකොට, විපස්සනාවක් ගැඹුරින් වඩනකොට එයාට ලැබෙන එක ප්‍රධාන ආනිශංසයක් තමයි කෙනෙක් නොවී, පුද්ගලයෙක් නොවී, බොහොම සන්සුන් මනසකින්, සංසිඳිච්ච මනසකින්, අහිංසක මනසකින් ජීවත් වීමේ හැකියාව. බිමට බැහැලා ඉන්න පුළුවන්කම. මනුස්සයෙක් විදිහට ජීවත් වෙන්න පුළුවන් ගතිය. එතකොට එයා හැම තිස්සෙම බිමට බැහැපු ගතියක්, ප්‍රකෘතිය තුළ ඉන්න ගතියක්, යථා ස්වභාවය තුළ ඉන්න ගතියකින් තමයි කටයුතු කරන්නේ. එයාට තේරෙනවා දැන් මෙන්න මේකයි වෙලා තිබුණේ. මෙතෙක් කාලයක් මේ අවිද්‍යාවක් පදනම් කරගෙන තමයි මම මේවා ඔක්කොම ගොඩනගාගෙන තිබුණේ. පුද්ගල භාවයක් තනාගෙන තිබුණේ. ඒ හරහා දුකක් ගොඩනැගුණා. එහෙනම් පුළුවන්ද මේ උපධි පටිනිස්සග්ගයක් කරන්න? උපධීන් අතහැර දන්න?

චාගාධිට්ඨානො කියන එකේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ ඔන්න ඔය උපධි පටිනිස්සග්ගය. **පරමො අරියො චාගො යදිදං සබ්බූපධිපටිනිස්සග්ගො.** එහෙනම් අපිට කරන්න පුළුවන් පරම වූ ශ්‍රේෂ්ඨ වූ පරිත්‍යාගය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ මේ උපධීන් අතහැර දැමීම. අර කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් තනාගැනීම නොකර ඉන්න. එතකොට ඒකත් එක්තරා අන්දමකින් කියනවා නම් ආත්ම නිෂේධනයක් නෙවෙයි. සිය දිවි නසාගැනීමක් නෙවෙයි. මෙතන මේ අපේ අනුවණ බව නිසයි අපි මේ දේවල් හරහා කෙනෙක් ගොඩනැගුවේ. එහෙනම් දැන් පුළුවන්ද මේ අවිද්‍යාව වෙනුවට නුවණක් පහළ වීම නිසා, ප්‍රඥාව දැන් අධිෂ්ඨානයක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන නිසා ඒ හරහා අපිට දැන් නුවණක් ලබල දෙනවා හැම තිස්සෙම ආ මෙතන කෙනෙක් නැහැ. මෙතන පුද්ගලයෙක්

නැහැ. මෙතන තියෙන්නෙ මෙන්න මෙබඳු ස්වභාවයක්. මෙතන තියෙන්නෙ අනිත්‍ය ස්වභාවයක්, අනාත්ම ස්වභාවයක් කියල එයාට ඒ ප්‍රඥා අධිෂ්ඨානය හරහා අපි හොඳට ඒ පෝෂණය ලබලා දෙනකොට එච්චර අපහසුවක් වෙන්නෙ නැහැ අපේ අර පරණ පුරුද්දට කෙනෙක්ව ගොඩනගාගද්දි ඒකට උදව් නොකර ඉන්න, ඒක හෙමිහිට පැත්තකින් තියන්න. **නෙතං මම, නෙසො'හමස්මි, න මෙ'සො අත්තා'ති.** එතකොට මෙය මම නෙවෙයි, මේක මගේ නෙවෙයි, මේක මගේ ආත්මයක් නෙවෙයි කියලා හෙමිහිට හිතට නැවතත් හරි පාර පෙන්නල දෙන්න. මෙතෙක් අපි ආපු වැරදි පාරෙන් අපි ගොඩනගාගත්ත උපධි රැසක් තියෙනවා. දැන් එහෙනම් ඒක හෙමිහිට බොඳ වෙලා යන්න ඉඩ හරිනවා. කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් නොහදා ඉන්නවා. තමන්ගෙ දක්ෂතා හරහා කෙනෙක් නොහදා ඉන්නවා. වත් පොහොසත්කම් හරහා කෙනෙක් නොහදා ඉන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් අධ්‍යාපනය හරහා කෙනෙක් නොහදා ඉන්නවා.

අපි සාමාන්‍යයෙන් ලෞකික ලෝකෙ කතා කරන්නෙ මේක නෙවෙයි. ලෞකික ලෝකය තුළ සාමාන්‍යයෙන් කතා කරන්නෙ මේ හැම දෙයක්ම පාවිච්චි කරලා තමන්ව හදාගන්න. තමන් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් කෙනෙක් වශයෙන් වැජඹීම තමයි සාමාන්‍යයෙන් කතා කරන්නෙ. දැන් එහෙනම් මේ දහමේ මේ යෝගාවචරයෙක් ගැඹුරකට ආවහම, අනාත්ම දර්ශනයක් තුළ එයා හොඳට පිහිටගත්තහම එයාට තේරෙනවා මේක මහා නිරර්ථක, කිසිම හරයක් නැති වැඩක්. එහෙනම් පුළුවන්ද මේ කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් තැනැත්තෙක් තනාගන්නෙ නැතිව, මම සහ අනුන් කියල බෙදන්න යන්නෙ නැතිව, බොහොම සාමකාමී සැහැල්ලු, මාන්නයෙන් තොර හිතක් පවත්වන්න? ඉතින් ඔන්න ඔය තත්ත්වය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා තුන්වෙනි අධිෂ්ඨානය, තුන්වෙනි පිහිටා සිටීම වශයෙන් **චාගාධිට්ඨානො** කියලා.

ඊළඟට අවසාන අධිෂ්ඨානය වශයෙන් පෙන්නන්නේ **උපසමාධිට්ඨානො** කියන එක. **පරමො අරියො උපසමො යදිදං රාගදොසමොහානං උපසමො** දැන් එතකොට අපේ හිතේ ඒ සාමකාමී ගතිය, සැහැල්ලු ගතිය, ශාන්ත ගතිය කෙලෙසෙන්න නම් රාග ද්වේෂ මෝහ නිරතුරුවම යම් බලපෑමක් අපේ හිතට ඇති කරනවා. එතකොට

අපිට පුළුවන් නම් මේ රාග ද්වේෂ මෝහවලින් තොරව අපේ හිත පවත්වන්න, හිත කෙලෙසගන්නෙ නැතුව පවත්වගන්න, මොකක් හරි ක්ලේශයක් ඇතුල් වුණොත් ඒක පෝෂණය නොකර ඉන්න, එහෙනම් අපි දැන් වෑයම් කළ යුතු වෙනවා මෙන්න මේ පහාන සංඥාවක් දියුණු කරන්න. ඒ කියන්නෙ හිත කෙලෙසුන්ගෙන් ආතුර නොවී තියාගන්න, පුළුවන් තරම් නික්ලේශීව තියාගන්න, පිරිසිදු හිතක් පවත්වන්න.

එතකොට මෙන්න මෙබඳු අධිෂ්ඨාන හතරක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් මේ විපස්සනා යෝගාවචරයාට **ධාතුවිභඞ්ග සූත්‍රය** තුළදී පෙන්නලා දෙන්නේ **පඤ්ඤාධිට්ඨානො, සච්චාධිට්ඨානො, චාගාධිට්ඨානො, උපසමාධිට්ඨානො** කියලා. දැන් එතකොට මෙබඳු අධිෂ්ඨාන හතරක්, හොඳ දරාගැනීම් හතරක්, හොඳ පෝෂණය කිරීම් හතරක්, අනුග්‍රහ කිරීම් හතරක් සහිතව මේ තැනැත්තා වෑයම් කරනවා නම් මොකක්ද දැන් ආනිශංසය වශයෙන් පෙන්නන්නේ? **යත්‍ථ ඨිතං මඤ්ඤුස්සවා නප්පවත්තන්ති** ඒ අධිෂ්ඨාන හතර තුළ හොඳට පිහිටා සිටීම නිසා අර මඤ්ඤනා නමැති කෙලෙස් ඕසයෙන් දැන් එයාට ගැලවිලා වාසය කරන්න පුළුවන්. මොනවද ඒ මඤ්ඤනා කියල කියන්නේ? ඒකත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේම පෙන්නනවා. **අස්මීති භික්ඛවෙ මඤ්ඤිතමෙතං. අයමහමස්මීති මඤ්ඤිතමෙතං. භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙතං. න භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙතං.** මේ විදිහට විස්තර කරනවා. ඒ කියන්නේ මම වෙමි කියන එක මඤ්ඤනාවක්. මෙය මම වෙමි කියලා අපි දේකට ඉදිරිපත් කරලා මෙන්න මේ තියෙන්නේ මම, මේ ඉන්නේ මම කියලා ඒ අපි මමෙක් හදගන්න හැටි, පුද්ගලයෙක් හදගන්න හැටි, මේ ඔක්කොම මේ මඤ්ඤනා. හිතාගැනීම් මේවා. උපකල්පන ගොඩක් මේ තියෙන්නේ. අපේ තියෙන අනුවණකම නිසා, අවිද්‍යාව නිසා අපි අනාත්ම වූ ස්වභාවය දැක්කා ආත්මයක් වශයෙන්. ඉතින් එහෙම ගමනක් තමයි අපි මේ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එහෙනම් දැන් මේ විපස්සනාවේ ගැඹුරකට යනකොට මේ යෝගාවචරයා උත්සාහවන්ත වෙනවා මේ මඤ්ඤනා කිරීම පුළුවන් තරම් හිතින් වළක්වගන්න. මොකද, බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා **මඤ්ඤිතං භික්ඛවෙ රොගො, මඤ්ඤිතං ගණ්ඩො, මඤ්ඤිතං සල්ලං.**

මඤ්ඤනාවන් කියන්නෙ මහණෙනි ලෙඩක්. මඤ්ඤනා කරන මනසක් තියෙනවා කියන්නේ නිකන් හරි රෝගී වෙච්ච මනසක්. මඤ්ඤනාවක් කියන්නේ ගඩුවක්. හරියට නිකන් පිළිකාවක් වගේ. මඤ්ඤනාවක් කියන්නේ හුලක්.

ඉතින් එහෙනම් දැන් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන ගැඹුරු තත්ත්වය තේරුම් අරගෙන යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් නම් අර අධිෂ්ඨාන හතර මත හොඳට පෝෂණය වෙන්න, ප්‍රඥාවෙන් ඒ සඳහා වුවමනා කරන සම්මා දිට්ඨිය ඇති කරලා දෙනවා. ඊළඟට සච්චාධිට්ඨානය තුළ හිත හොඳට පවත්වන්න පුළුවන් ඉතාම සාමකාමී සැනසිලිදයක තත්ත්වයක් දැන් එයාට ලැබිල තියෙනවා. එතනට නැවත නැවත හිත පත් කරගන්න පුළුවන්. එතන නැහැ කෙනෙක් පුද්ගලයෙක්. එතන නැහැ සත්ත්ව ස්වභාවයක්. එතන නැහැ කිසි ආතතියක්. එතන නැහැ කිසිම අරමුණක්. එතන නැහැ කිසි පිහිටා සිටීමක්, පතිට්ඨිත ස්වභාවයක්. එතන තියෙන්නෙ හුදු සැහැල්ලු ස්වභාවයක්. එහෙනම් එතන තියෙනවා නිවීමක්, තදංග නිබ්බුතියක්. ඒ තදංග නිබ්බුති තත්ත්වය නැවත නැවත එයා පරිහරණය කරනවා. **අනිස්සිතො ච විහරති** වාසය කරන්න හදනවා ඒ තත්ත්වය තුළ. එහෙම නැත්නම් සුඤ්ඤත තත්ත්වයක් තුළ හිත පවත්වන්න බලනවා. එබඳු වාසය කිරීමක්. එතකොට මේක මේ සුළු මොහොතකට නෙවෙයි. දැන් අපි භාවනා වැඩසටහනකට සම්බන්ධ වෙලා වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් තනිවම භාවනා කරල වෙන්න පුළුවන්. මේ තත්ත්වයට පැමිණියා නම් එහෙනම් අපි තමාගෙ කරගන්න, තමා තුළ පවත්වන්න වෑයම් කළ යුතු වෙනවා.

දැන් මේ වගේ මඤ්ඤනාවන්ගෙන් තොරව, ප්‍රපංචයන්ගෙන් තොරව හිත පැවැත්වීමේ ආනිශංස එකක් දෙකක් නෙවෙයි බහුලව බුදුරජාණන් වහන්සේත්, සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේලා වැනි රහතන් වහන්සේලාත් පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් **භද්දක සූත්‍රයේදි** සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යම් කිසි කෙනෙක් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් උතුම් වූ මරණයක් - ඒ කියන්නෙ නිකන් අර අපි කියන ඔහේ ඉඳලා අපාගත වෙන මරණයක් නෙවෙයි. මේ තමන් මෙලොවට පහළ වුණාට වඩා

යම් කිසි ශ්‍රේෂ්ඨ මට්ටමකින් ඊළඟ භවයකට යන්න හෝ නිවන් දකින්න හෝ එබඳු ශ්‍රේෂ්ඨ මරණයක් යම් කිසි කෙනෙක් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්, මෙන්න මේ ප්‍රපංචවලින් තොරව හිත පවත්වාගැනීම අතිශය වැදගත් කියලා දේශනා කරනවා. **න පපඤ්චාරාමො හොති න පපඤ්චරතො න පපඤ්චාරාමතං අනුයුත්තො** ඒ කියන්නෙ ප්‍රපංචවලට කිසිම ඇල්මක් ඇති කරගන්න එපා. ඒවායින් යුක්ත වෙන්න යන්න එපා. ඒ වෙනුවට නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වයක හිත පවත්වන්න. ඉතින් ඒ නිසා හරි ලස්සනට සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ **භද්දක සූත්‍රයේ** දේශනා කරනවා **යො ච පපඤ්චං හිත්වාන නිප්පපඤ්චාපදෙ රතො ආරාධයී සො නිබ්බානං යොගක්ඛෙමං අනුත්තරං** යම් කිසි තැනැත්තෙක් ඒ ප්‍රපංච අත්හැරල දාලා, ඒ වටවළල්ලේ යෑම් අත්හැරල දාලා, හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙන ඒ අනවශ්‍ය කියවිලි නවත්වල දාලා හිත සන්සුන්ව සාමකාමීව නිශ්ශබ්දව පවත්වන්න පුළුවන් නම් **ආරාධයී සො නිබ්බානං යොගක්ඛෙමං අනුත්තරං** එයා නිවනට ආරාධනා කරනවා. නිවීම් තත්ත්වයක් එයා මේ පවත්වන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා ඔය නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වය කියන්නේ හිතේ තියෙන නිවීම් තත්ත්වයක්. අපි මේ සම්පූර්ණයෙන්ම රාග ද්වේෂ මෝහ දුරු කරලා රහත් වෙලා නොවෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඊට මෙහා අපිට ලබාගන්න තියෙන ඉතාම ප්‍රබල නිවීම් තත්ත්වයක් එහෙනම් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දෙන්නේ. ඉතින් රාග ද්වේෂ මෝහ සම්පූර්ණයෙන් දුරු වීම තමයි අර හතරවෙනි අධිෂ්ඨානය වශයෙන් පෙන්නන්නේ **උපසමාධිට්ඨානො** කියලා. ඉතින් ඒකත් මේ ක්ෂණිකව සිද්ධ වෙන එකක් නෙවෙයි. අපි ටික ටික මේ අධිෂ්ඨාන හතර මුල් කරගෙන ප්‍රපංච නොකර, ඒ වගේම මඤ්ඤනා නොකර ඉතාම සියුම්ව සැහැල්ලුවෙන් සාමකාමීව නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වයක් තුළ අපේ හිත පවත්වන්න පවත්වන්න ටික ටික කෙලෙසුත් දුරු වෙන්න ගන්නවා. අනුසය ප්‍රහාණය වෙන්න ගන්නවා.

දැන් මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අපි අර කලිනුත් මතක් කරපු මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය. ඒ සූත්‍රයේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **යතොනිදානං භික්ඛු පුරිසං පපඤ්චසඤ්ඤාසඞ්ඛා සමුදාචරන්ති, එත්ථ චෙ නත්ථි අභිනන්දිතබ්බං අභිවදිතබ්බං අජ්ඣොසෙතබ්බං, එසෙවන්තො**

රාගානුසයානං. එසෙවනෙතා පටිඝානුසයානං. එසෙවනෙතා දිට්ඨානුසයානං. එසෙවනෙතා විචිකිච්ඡානුසයානං. ඔය විදිහට අනුසය ධර්ම ඔක්කොම එතන කියල දෙනවා. මේ සාමාන්‍ය අනෙකුත් තැනැත්තෙක්, මනසක් නොවඩපු තැනැත්තෙක් නිතරම කල්පනා කරන්න පෙළඹෙන අන්දමේ විවිධ දර්ශන තියෙද්දි එයා ඒක අභිනන්දනය කරනවා, එයා ඒකෙන් සතුටු වෙනවා, ඒකම කියාපානවා, අනිත් අයටත් කියාපානවා, ඒකම කල්පනා කරනවා. ඉතින් ඔහොම වාතාවරණයක් තියෙන තැනක යම් කිසි කෙනෙකුට මේ දහම ප්‍රගුණ කිරීම නිසා පුළුවන්ද හිත ප්‍රපංච නොකර තියාගන්න? හිතන්න ඉතාම දැකුම්කලු දර්ශනයක් තියෙනවා. අනිත් අය නම් ඉතින් ඒකට දඟලනවා. ඒක දකිනවා. කෑගහනවා. ඔල්වරසන් දෙනවා. අපි හිතමු අද කාලෙ හැටියට ඔන්න ඡායාරූපගත කරනවා. හැබැයි තව එක්කෙනෙක් ඉන්නවා ඒක නිකන් බොහොම සැහැල්ලුවෙන් බලන් ඉන්නවා. හිත නිශ්ශබ්දව තියාගෙන බලන් ඉන්නවා. ප්‍රපංච නොකර බලන් ඉන්නවා. හිතේ කියවිල්ලක් නැතුව බලන් ඉන්නවා. යම් කිසි අවස්ථාවක ප්‍රපංච කිරීමේ හැකියාව තියෙන තැනක ප්‍රපංච නොකර ඉඳීමේ හැකියාවක් කෙනෙකුට පවත්වන්න පුළුවන් නම් - කණට ශබ්ද ඇහෙද්දිත් එහෙමයි. නාසයට ගඳ සුවඳ දැනෙද්දිත් එහෙමයි. එතකොට ඒ ප්‍රපංචවලින් තොරව හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම් අන්න එබඳු තත්ත්වයකදි එහෙනම් රාග අනුසය ප්‍රහාණය වීමක්, පටිඝ අනුසය ප්‍රහාණය වීමක්, අවිජ්ජා අනුසය ප්‍රහාණය වීමක්, මේ සියලුම අනුසය ප්‍රහාණය වීමක් සිද්ධ වෙන බව මේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට ගැඹුරින් කියලා දෙනවා.

එහෙනම් මේ ප්‍රපංච දුරු කරගෙන ප්‍රපංච සමනය කරගෙන බොහොම සැහැල්ලු හිතක්, නිශ්ශබ්ද හිතක්, නිවිච්ච හිතක්, කොහේවත් නොබැඳුණු හිතක් අපිට පවත්වන්න පුළුවන් නම් එතනම එහෙනම් නිවන අරමුණු කරගත්ත ගමනක් යන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. ඉතින් ඒ සඳහා අපි සියලුදෙනාම උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා. සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, අපි සිතුවිලි ප්‍රපංච කරකර, කතන්දර ගොතගොතා, ඒවා අභිනන්දනය කරකර ඉන්නෙ නැතිව ඒවායේ යථා ස්වභාවය සහ නිශ්ඵල භාවය හඳුනාගෙන ප්‍රපංච සමනයක් සඳහා වෑයම් කළ යුතු බවත්, ඒ හරහා අනුසය කෙලෙස් ප්‍රහාණයක් සිද්ධ වෙන බවත්, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති බව මම අසා ඇත්තෙමි. මෙහි සඳහන් වෙන 'ප්‍රපංච සමනය' ගැන වැඩි දුරටත් පහද දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

<u>පි:</u> ඒක ඇත්තටම මම ධර්ම දේශනාවේ අන්තිම හරියෙදි මතක් කළා. ඒ කියන්නෙ සාමාන්‍ය මනුස්සයා නම් යම් යම් දේ දැකලා ප්‍රපංච කරනවා. ඒකයි මං මතක් කළේ. දැන් උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි හිතමු ලස්සන දිය ඇල්ලක් තියෙනවා. අපි කට්ටිය එක්ක එකතු වෙලා ඒ දිය ඇල්ල බලන්න යනවා. ඒකෙ ඡායාරූප ගන්නවා, කෑගහනවා, නටනවා, නානවා. අපි ඒක ගැන බොහොම උජාරුවට කතා කරනවා. හැබැයි අපිට නිශ්ශබ්දව දිය ඇල්ල බලන්න පුළුවන්ද? දැන් දිය ඇල්ල වැටෙනවා. අනික් අයත් එතන කෑගහනවා, නානවා, නටනවා. නේද? ඉතින් අපිට පුළුවන්ද ඒක දිහා නිශ්ශබ්දව බලන් ඉන්න? අන්න ඒ වගේ දෙයක් දැන් මේ කතා කරන්නේ. අපිට එතකොට රූපයක් බලන්න පුළුවන්ද හිත නිශ්ශබ්දව තියාගෙන? ශබ්දයක් අහන්න පුළුවන්ද හිත නිශ්ශබ්දව තියාගෙන? ගඳක් සුවඳක් ආඝ්‍රාණය කරන්න පුළුවන්ද හිත නිශ්ශබ්දව තියාගෙන? එතකොට හිතේ කිසි පටලැවිල්ලක් නෑ. හිත ඒ ගත්ත අරමුණ නිසා ඒක තුළම අභිනන්දනය කරනවා කියන්නෙ ඒකෙම ලොකුවට සතුටු වෙලා ඉල්පිලා, උඩ පැනලා, නටලා, හිත කලබල වෙනවා නේ. ඒකෙන් මත් වෙලා නිකන් දඟලන ගතියක් හිත තුළ ඇති වෙනවා නේ. එහෙම ඒ දඟලිලි මොකුත් නැතුව සන්සුන්ව හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම්, අන්න ඒ තත්ත්වය තමයි මේ පැහැදිලි කරන්නේ. **යතොනිදානං භික්ඛු පුරිසං**

පපඤ්චසඤ්ඤාසඞ්ඛා සමුදාචරන්ති, එත්ථ චෙ නත්ථි අභිනන්දිතබ්බං එතකොට එබඳු තත්ත්වයක් තුළ මෙයාගෙ හිතේ නෑ කිසි අභිනන්දනයක්. ඒ කියන්නෙ ඒකෙන් අමුතු සතුටු වීමක් නෑ. උද්දාමයක් එයාගෙ හිතේ නෑ. **න අභිවදිතබ්බං** - නැවත නැවත ඒක කතා කිරීමක් නෑ. දැන් හිතන්න අපි මොකක් හරි දෙයක් දැක්කහම ඊට පස්සෙ අපි ඒක පොතකත් ලියාගන්නවා, ෆොටෝ එකකුත් ගන්නවා, අනිත් අයටත් කියනවා, ආයි ගෙදර ගිහිල්ලත් ඒක කල්පනා කරනවා, ඒකම ගැන හිතනවා. නේද? **අභිවදිතබ්බං** කියන්නෙ මෙන්න මෙබඳු නැවත ඒකම ඒකම කියාපානවා. ඒකම ඒකම හිතට එනවා. ඒ ස්වභාවය තුළ අපි නැවත ජීවත් වෙන්න යනවා. ඊළඟට **අජ්ඣොසෙතබ්බං** කියල කියන්නෙ ඒකට බැහැගෙන ඉන්නවා. ඒක අස්සෙ අපි රිංගගෙන ඉන්නේ. දැන් අර තමන්ට තිබ්බ්ච සතිමත් භාවය, සැහැල්ලු ස්වභාවය, ස්වාධීන ස්වභාවය ඉවත් වෙලා අරක අස්සෙ නිකන් බැහැගත්ත ගතියක්, ඒකට කොටු වෙච්ච ගතියක්, හිර වෙච්ච ගතියක් තියෙන්නේ.

එබඳු තත්ත්වයකින් තොරව පුළුවන්ද - අර කොයි තරම් ලස්සන දේවල් තිබුණත්, කොයි තරම් හිත පෑරෙන දේවල් තිබුණත්, හිත ඇවිස්සෙන දේවල් තිබුණත්, හිත අවුස්සගන්නෙ නැතුව හිත පාරගන්නෙ නැතුව හිත ඒකෙන් මත් කරගන්නෙ නැතුව බොහොම සැහැල්ලුවෙන්, සංසිඳිලා, ස්වාධීනව, නොබැඳී පවත්වන්න පුළුවන් හැකියාවක් තියෙනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දි පෙන්නනවා **එසෙවන්තො රාගානුසයානං** එයාගෙ රාග අනුසය දැන් ක්ෂය වෙන්න ගන්නවා. **එසෙවන්තො පටිඝානුසයානං** පටිඝ අනුසය ක්ෂය වෙන්න ගන්නවා. **එසෙවන්තො දිට්ඨානුසයානං** දිට්ඨි අනුසය ක්ෂය වෙන්න ගන්නවා. **එසෙවන්තො විචිකිච්ඡානුසයානං** විචිකිච්ඡා අනුසය ක්ෂය වෙන්න ගන්නවා. **එසෙවන්තො මානානුසයානං** මාන අනුසය - අර මම, අනුන් කියල මැන මැන ඉන්න ගතිය ක්ෂය වෙන්න ගන්නවා.

මේ විදිහට ඔක්කොම අනුසය මෙතනදි දේශනා කරලා ඊළඟට තවත් දේශනා කරනවා **එසෙවන්තො දණ්ඩාදන සත්ථාදන කලහ විග්ගහවිවාදතුවන්තුවපෙසුඤ්ඤමුසාවාදනං.** ඒ කියන්නෙ මනුස්සයෝ මේවා අල්ලගෙන, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වෙලා කෑගහගෙන, බොරු

කියාගෙන, කේලාම් කියාගෙන, පරුෂ වචන කියාගෙන, දඬු මුගුරු අරගෙන ඒ කරන ඔක්කෝටම හේතු වෙන්නේ මේ ප්‍රපංච හරහා යන ගමන. දැන් හිතන්න මොකක් හරි සිද්ධියක් වුණාට පස්සෙ ගෙදර ඇවිල්ලා අපි කල්පනා කරනවා. සමහර විට වුණේ බොහොම සුළු සිද්ධියක්. අපි ගෙදර ඇවිල්ලා ඕක විවිධ අන්දමින් කල්පනා කළාට පස්සේ අන්තිමට සමහර විට කෙනෙක් එක්ක තරහ වෙන්න ඒක මුල් වෙන්න පුළුවන්. ගිහිල්ලා දඬු මුගුරු ගන්න මුල් වෙන්න පුළුවන්. එයාට විරුද්ධව නඩු කියන්න පෙළඹෙන්න පුළුවන්. වුණේ හැබැයි බොහොම සුළු සිද්ධියක් වෙන්න පුළුවන්. මොකද, අපි ඒක එක හත කරගන්නවා නේ අපේ මනස තුළින්ම කල්පනා කරලා කල්පනා කරලා.

ඉතින් අන්න ඒ තත්ත්වය එහෙනම් අපි සෑහෙන දුරට වළක්වාගැනීමක් - ඒ කියන්නෙ ප්‍රපංච සමනය කියන එක අනිවාර්ය අංගයක් වෙන්න ඕනි අපි විපස්සනාවක් වඩද්දි. අපි තේරුම්ගන්න ඕනි 'මේ ප්‍රපංච සමනය කියන එක විපස්සනාවේ අනිවාර්ය අංගයක්. නිතරම හිත ප්‍රපංචවලින් තොරව පවත්වනවා කියන එකට මගේ හිතේ ඇල්මක්, ඒ සඳහා නැඹුරුවක් තියාගත යුතු වෙනවා' කියන කාරණාව.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, සතුටු සාමීචියකින් පසු මගේ සිතට වැටුණ අරමුණු කිහිපයක් නිසා සිත පෙළන්න පටන්ගත්තා. උදෑසන අවදි වූ මොහොතේ පටන් රාත්‍රි නින්දට යනතුරුම සිතුවිලි නමැති නාගයත්, සතිය නමැති නාගයත් අතර සටනක් එකම සිතුවිලි සමුදයක් මත පැවතියා. සිතුවිල්ලක් එනවා - සතිය පෙන්වා දෙනවා - සිතුවිල්ල නවතිනවා. නැවත සිතුවිල්ලක් එනවා - සතිය පෙන්වා දෙනවා - සිතුවිල්ල නවතිනවා.

දිගින් දිගටම සිදු වුණ මෙම ක්‍රියාවලිය නිසා රාත්‍රි 10.30 පමණ වන විට නළල යට කොටස රිදුම් දෙන්න පටන්ගත්තා. රාත්‍රී නිදි යහනේදී උත්සාහ කළා හුස්ම දිහා බලා සිටීමට. සිතින් කය දෙස බලා සිටීමට උත්සාහ කළා. කොපමණ උත්සාහ කළත් එම කාර්යයන් දෙකම කිරීමට නොහැකි වුණා. අවසානයේදී බාම් තවරාගෙන නොදැනීම නින්දට ගොස් තිබුණා. පසුද උදෑසන මේ තත්ත්වය මගහැරී තිබුණා. සිතුවිලි ආවා. සතියට හසුවී නැවතුණා දිගින් දිගටම. පීඩාවක් බවට පත් වූයේ නැහැ.

ඔබවහන්සේගේ දෙපා නමැද ඉදිරියට යාමට උපදෙස් පතමි.

<u>පි:</u> ඔව් එක අතකින් හොඳ උත්සාහයක්. ඒ කියන්නෙ අපේ හිතේ සිතුවිලි සමහර ඒවා හරි ප්‍රබලව පැන නගිනවා නේ. නේද? දේවල් මතක් වුණා. එතකොට සමහර සිතුවිලි හරි ප්‍රබලයි. අර හිතේ තිබ්බ්ච සාමකාමී බව බිඳ හෙළනවා මේ සිතුවිලිවලින්. ඉතින් ඒ නිසා සමහර දේවල් මතක් වුණහම ඒවා කඩාගෙන හිත මතුපිටට ඇවිල්ලා අපිව නිකන් පෙළන ගතියක් තියෙනවා. ඒ නිසා අපිට පුළුවන්කමක් තියෙන්න පුළුවන් සාමාන්‍ය සුළු සිතුවිලි දැකලා අයින් කරන්න. නමුත් සමහර දේවල් අපිව ඇදල වට්ටනවා. ඉතින් ඒ නිසා කාලයක් යනවා කොහොමත් සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරගෙන දිගට යනකොට - ඒ කියන්නෙ චිත්තානුපස්සනාවක්ම හරහා සිතට එන සිතුවිලිත් එක්ක මූණට මූණ ලා සටන් කරන්න කාලයක් යනවා.

ඒ නිසා අපි මුලදි කරන්නෙ එක පාරටම මේ හැකියාවක් යෝගාවචරයෙක් තුළ වර්ධනය නොවෙන නිසා, අපි සාමාන්‍යයෙන් කරන්නෙ පුළුවන් තරම් කායානුපස්සනාව තුළ හික්මෙන්න බලනවා. හිතන්න දැන් අපි සක්මනක් කරද්දි පාදය පොළවේ වදිනවා. වදිනකොට හොඳ ගොරෝසු දැනීමක් තියෙනවා නේ. අපි කරන්නෙ ඒ දැනීමට පුළුවන් තරම් හිත දනවා. හැබැයි හිත ඒ අතරේ කියවනවා. හිත ඒ අතරේ විවිධාකාර අරමුණුවලට යනවා. හැබැයි අර දැනීම හොඳට තියෙන නිසා, ප්‍රබලව දැනෙන නිසා එතෙන්ට හිත දනවා. ආයෙත් ඔන්න ඊළඟ පාදය පොළවේ වදිනවා. එතෙන්ට හිත දනවා. ඒ අතරේ දැන් හිත පිට යනවා. ආයෙත් වදිනවා. ආයෙත් එතෙන්ට හිත දනවා. ඔහොම ඔහොම යනකොට අර ප්‍රපංචය කැඩෙනවා තැන් තැන්වල. එන්න එන්න ප්‍රපංචය දුර්වල වීමක් වෙනවා. මොකද, අපේ සතිය පිහිටන්න පිහිටන්න ඒ ප්‍රපංචය කැඩෙන අවස්ථා ගාන වැඩි වෙලා එයා දුර්වල වෙලා අපේ පැත්තට ලකුණු වැටෙන්න ගන්නවා. අපේ පැත්තට හිතේ හැකියාව, අවධානය වැඩි වෙන්න ගත්තට පස්සේ අර ප්‍රපංචය දුරු වෙලා යනවා. එතනින් තමයි ඇත්තටම පටන්ගන්න තියෙන්නේ.

නමුත් දැන් ඔය කරලා තියෙනවා වගේ කෙනෙක් චිත්තානුපස්සනා මට්ටමට ආවට පස්සෙත් තනිකර නිකන් යුද්ධයක්

වගේ තමයි. අර මෙතන කියනවා වගේ සිතුවිලි නාගයයි සති නාගයයි අතර ගැටුමක්, සටනක් වගේ තමයි. හැබැයි ඉතින් ටික ටික අපි මේවා තුළ අවබෝධයක් ලබන්න ලබන්න අපේ පැත්ත ශක්තිමක් වෙනවා. අපි තුළ නුවණ උපදිනවා. දැන් ටික ටික අපේ සිතුවිලි යන දුර එන්න එන්න අඩු වෙනවා. ප්‍රපංච කිරීම එන්න එන්න අඩු වෙනවා. අපේ සතිමත් භාවය වර්ධනය වෙන්න වෙන්න මේ සිතුවිල්ලක් පැන නගිනකොටම අපිට තේරෙන්න ගන්නවා. ඒකයි ඔය ධම්මානුපස්සනාවෙදි එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ **අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදෙ හොති, තඤ්ච පජානාති**. කලින් තිබුණෙ නෑ කාමච්ඡන්දයක්, කාම සිතුවිල්ලක්. නමුත් දැන් ඔන්න කාම සිතුවිල්ලක් හටගන්නවා. හටගන්න එකත් එයාට තේරෙනවා. හටගන්න එකත් එයාට පේනවා. ඊට පස්සෙ ඒක දුරු වෙලා යන හැටිත් එයාට පේනවා. එතකොට සිත ඇතුළේ මේ සිතුවිලි ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි නිකන් වෙන කෙනෙක්ගෙ සිතුවිලි දිහා බලන් ඉන්නවා වගේ බලන් ඉන්න පුළුවන් හැකියාවක් එයාගෙ හිතේ ඇති වෙනවා. එතකොට තේරෙනවා නේ මේකෙ ඇති දෙයක් නෑ කියලා. මේවා හුදු සිතුවිලි බවට පත් වෙනවා නේ. නේද? දැන් අපි ඉස්සෙල්ලා නම් මේවට මනුස්සයෙක් ඇඳලා, කෙනෙක් කියාගෙන, පුද්ගලයෙක් කියාගෙන අපි සෑහෙන්න ප්‍රශ්න ඇති කරගත්තා නේ. දැන් තේරෙනවා මේවා නිකන් හුදෙක් සිතුවිලි නේ. මේවා එනව නේ. මේවා යනව නේ. අපිටම ලැජ්ජා හිතෙනවා. ඒකම දිහා බලාගෙන හිනා වෙන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒ වගේ අර මේක දකින්න දකින්න, මේකෙ තියෙන හර සුන් භාවය තේරෙන්න තේරෙන්න, මේවට දීපු වටිනාකම් අඩු වෙන්න අඩු වෙන්න මේවා තව තව ඈතට ඈතට යනවා.

ඉතින් ඒ නිසා සතිපට්ඨානය තව තව ගැඹුරින් වැඩෙන්න වැඩෙන්න සිතුවිලි ගොඩක් දුර අපිව අරගෙන යන ගතිය, ප්‍රපංච ඔස්සේ අරගෙන යන ගතිය අඩු වීමක් අනිවාර්යයෙන් සිද්ධ වේවි. දැන් මේ ලියපු කෙනාගෙ වුණත් පහුවෙනිදා උදේ වෙනකොට ඉතින් ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම සමනය වෙලා තියෙනවා. කාලයත් එක්ක මේ හැකියාවන් දියුණු වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා දිගටම විපස්සනාව වැඩීම තමයි අපේ පැත්තෙන් කරන්න තියෙන්නේ.

9| නැවතුණ සිත

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද දවසේත් අපි සූදනම් වෙන්නේ "විපස්සනා පරිකථා" වැඩසටහනත් සමග අපේ හිත ටිකක් සන්සුන් කරගෙන අපි තුළ ධර්ම ගෞරවයක් උපදවගන්න, අවබෝධයක් ඇති කරගන්න. අපි ඒ සඳහා පළමුව හිත ටිකක් තැන්පත් කරගනිමු. සුළු වෙලාවක් සතිපට්ඨානය තුළ අපේ හිත පවත්වන්න අපි වෑයම් කරමු. ඒ සඳහා සියලුදෙනාම හොඳට හරිබරි ගැහිලා තැන්පත් වෙලා වාඩි වෙන්න.

හිස කෙළින් තියාගන්න. බෙල්ල කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. අත් දෙක ඔඩොක්කුව මත, නැත්නම් පාද දෙක මත සැහැල්ලුවෙන් තැන්පත් කරගන්න. උඩුකය සෘජුව තියාගන්න. බලන්න තමන්ට හොඳට මේ වෙනකොට මේ වාඩි වෙච්ච කයට තමන්ගෙ අවධානය ගන්න පුළුවන්ද කියලා. අපි සුව සේ වාඩි වෙලා ඉන්නවා - **නිසින්නො වා නිසින්නොම්හී'ති පජානාති.** හොඳට සුව සේ මේ පුටුව උඩ, නැත්නම් ආසනයක් උඩ අපි වාඩි වෙලා ඉන්නවා. දැන් අපි ඇස් දෙක පියාගන්නවා. දැන් අපි ඇහැට පේන දේවල්වලින් ඉවත් වෙලා ටිකක් සන්සුන් තැනක කයත් එක්ක ගත කරනවා - **කායෙ කායානුපස්සී විහරති.** අපි බලනවා මේ ලෝකේ අනෙකුත් දේවල්වලින් හිත මෑත් කරගෙන මේ කයත් එක්ක වාසය කරන්න පුළුවන්ද? මේ දැනෙන දැනීමත් එක්ක අපිට ඉන්න පුළුවන්ද?

කල්පනා කරනවා නෙවෙයි, උපකල්පන කරනවා නෙවෙයි, හිතා බලනවා නෙවෙයි. දැනගන්නවා. හොඳට තේරෙනවා. දැන දැන වාසය කරනවා. ඒ ඍජු අත්දැකීමට මුල් තැන දෙනවා.

දැන් දීර්ඝ හුස්මක් අරගන්න. සුළු වෙලාවක් රඳවගෙන ඉඳලා හෙමිහිට පිට කරන්න. හිත සැහැල්ලු කරගන්න. කයත් සැහැල්ලු කරගන්න. දැන් අපි නාසිකාග්‍රය අසලට හිත ගනිමු. මේ වෙලාවෙදි ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා නම් ඒ බව දැනගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා නම් ඒ බවත් දැනගන්නවා. අපි හයියෙන් හුස්ම ගන්න යන්නෙවත් හුස්ම පාලනය කරන්න යන්නෙවත් නෑ. කයටම ඒ හුස්ම ගැනීම් ක්‍රියාවලිය කයට කැමති ආකාරයෙන් කරන්න ඉඩ දෙනවා. අපි සුව සේ පහසුවෙන් සැහැල්ලුවෙන් සතුටින් ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව දැනුවත් වෙනවා. අපේ හිත තාම ටිකක් අකීකරුයි නම් අපිට පුළුවන් මෙනෙහි කිරීමක් පාවිච්චි කරන්න. ආශ්වාසයක් බව දැනගන්නවා. 'ආශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. ප්‍රශ්වාසයක් බව දැනගන්නවා. 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කරනවා. ඉතාම සරලයි, පහසුයි. කයට නිදැල්ලේ හුස්ම ගන්න ඉඩ දුන්නා. අපිට තියෙන්නෙ හැම ආශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙන්න. හැම ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙන්න. අපි හිතට පොඩි වැඩක් පවරනවා එකම ආශ්වාසයක්වත් මගහරවගන්න එපා, එකම ප්‍රශ්වාසයක්වත් මගහරවගන්න එපා, හැම ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් ගානෙ දැනුවත් වෙන්න කියලා.

දැන් මෙහෙම අපි වාසය කරනකොට ටික ටික හිත ගොනු වීමක්, එක්කහු වීමක්, සමාධිමත් වීමක්, එකග වීමක් වේවි. එතකොට අපි බලනවා මේ එකඟ වෙච්ච හිතින් පුළුවන්ද තව ටිකක් මේ හුස්ම රැල්ල පිළිබඳව සොයා බලන්න? හුස්ම රැල්ලේ ගති ලක්ෂණ සොයා බලන්න, දැනගන්න? හුස්ම රැල්ල කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද ඇතුල් වෙන්නේ? කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද පිට වෙන්නේ? ස්පර්ශ වෙන්නේ කොහේද? කලින් ආශ්වාසයට සාපේක්ෂකව දැන් ආශ්වාසයේ යම් වෙනස්කමක් තියෙනවද? දිග වීමක් කෙටි වීමක් එහෙම තියෙනවද? කලින් ප්‍රශ්වාසයට සාපේක්ෂකව දැන් ප්‍රශ්වාසයේ යම් දිගු වීමක් කෙටි වීමක් එහෙම තියෙනවද? අපි පුංචි කුතුහලයකින් සොයනාසුලුව මේ

අත්දැකීම විඳගන්නවා. ආශ්වාසය පටන්ගන්නා ආකාරය, මැද හරිය, අග හරිය හොඳට දැනුවත් වෙනවා. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් තියෙන පුංචි හිඩසත් දැනුවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයේ මුල හරිය, මැද හරිය, අග හරිය ගැනත් දැනුවත් වෙනවා. ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් යම් කිසි හිඩසක් තියෙනවා නම් ඒකත් දැනුවත් වෙනවා. මුළු චක්‍රයම හොඳට සිහියෙන් තේරුම්ගන්නවා. අවධානය පවත්වනවා. හිතේ විතර්ක හෙමීහිට පැත්තකින් තියනවා. කල්පනා කිරීම් හෙමීහිට බොඳ වෙලා, වියැකිලා යන්න දෙනවා. අපි දැන දැන හොඳට වාසය කරනවා ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් තුළ.

අපි තුළ හොඳට සතිමත් භාවයක් දැන් ගොඩනැගිලා තියෙනවා නම්, ඒ වගේමයි සියුම් දේවල් දිහා සියුම්ව දකින්න පුළුවන් ඒ හැකියාවක් සම්පජඤ්ඤයක් දියුණු වෙලා තියෙනවා නම්, දැන් අපිට පුළුවන් සැහැල්ලුවෙන් හිත දිහා බලන්න. හිතේ මොනවද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? හිත මේ වෙනකොට සැහැල්ලුයිද? නැත්නම් හිතේ යම් කිසි හිර වීමක්, ආතතිගත වීමක්, බර වීමක්, ව්‍යාකූල තත්ත්වයක් එහෙම තියෙනවද? එහෙමත් නැත්නම් හරි සතුටු සැහැල්ලු පැහැදිලි හිතක් පවතිනවද? හිත දිහාත් බලනවා. දැන් හිතට විවිධ සිතුවිලි ඒවි. නමුත් අපි ඒවා මගේ කරගන්න යන්නෙ නෑ. ඒවා හුදෙක් සිතුවිලි බව හඳුනගන්නවා; 'මේ එන සිතුවිලි සම්බන්ධයෙන් මම වග කිවයුතු නැහැ. මේවා හුදෙක් සිතුවිලි'. සිතුවිල්ලක් හටගන්නා ආකාරය, ඒක වෙනස් වෙන ආකාරය, ඇතැම් විට අපි ඊට යම් යම් අලුතෙන් සිතුවිලි එකතු කරන්න පෙළඹෙන ආකාරය, අපි ඒ එකතු කිරීම් නතර කළහම සිතුවිලි ටික බැහැර වෙලා ක්ෂය වෙලා බොඳ වෙලා යන ආකාරය, හිත නැවත නිශ්ශබ්ද වන ආකාරය හොඳින් දැනගන්නවා.

[පිරිස භාවනාවේ නිරත වෙති ....]

හොඳයි ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, එහෙනම් අද දවසේ ධර්ම දේශනාව ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා අපි නමස්කාරය කියමු.

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

නිප්පපඤ්චාරාමස්සායං භික්ඛවෙ ධම්මො නිප්පපඤ්චරතිනො, නායං ධම්මො පපඤ්චාරාමස්ස පපඤ්චරතිනොති'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි දැන් වාර කීපයක් ඔස්සේ සාකච්ඡා කරගෙන ආවා අපේ හිතට පැමිණෙන විවිධාකාර සිතුවිලි, විවිධ විතර්ක සහ ඒවා දිගට පැවැත්වීම නිසා දිගට යෑම නිසා අපේ හිත තුළ පැන නගින ප්‍රපංච තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන්. ප්‍රපංච කිරීම නිසා අපිට සිද්ධ වෙන අලාභය, නැත්නම් හානිය ගැනත් අපි සැකෙවින් සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සෙ අපි උත්සාහවන්ත වුණා ප්‍රපංච දුරු කරන ක්‍රම පිළිබඳව තේරුම්ගන්න. ඉතින් එතෙන්දි ඉතාම සරල භාවනා ක්‍රම අපිට මේ සඳහා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් අපිට සක්මන් භාවනාව පාවිච්චි කරලා පුළුවන් හිත යම් තාක් සංසිඳවගන්න, හිතේ ගොඩනැගෙන ඒ ඇතුළෙ කතාව සෑහෙන දුරට සමනය කරගන්න. ඒ වගේමයි ආනාපානසතිය විශේෂයෙන්ම ඒ විතර්ක කපා හරින්න උපයෝගී වෙන භාවනාවක් විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. ඒ නිසා ආශ්වාසයකට ප්‍රශ්වාසයකට අපේ අවධානය පවත්වලත් අර හිත ඇතුළේ කෙරෙන තොරතෝංචියක් නැති කතාව සමනය කරගන්න, විතර්ක ධාරාව අඩු කරගන්න, කපා හරින්න අවස්ථාවක් තියෙනවා.

ඊළඟට තවත් අනුස්සති ක්‍රම සම්බන්ධයෙන්, සමථ භාවනා ක්‍රම සම්බන්ධයෙන් අපි සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සේ අපි ටිකක් ගැඹුරින් සාකච්ඡා කරන්න යෙදුණා තාවකාලික විසඳුම් වෙනුවට අපිට මේක සම්පූර්ණයෙන්ම කපා හරින්න පුළුවන් නම්, ටිකක් ගැඹුරින් මේ ප්‍රපංචවලට හේතු වෙන ඉතාම සියුම් හේතු කාරණා දුරු කරලා මුලිනුපුටා දමන්න පුළුවන් නම්, එහෙනම් අපිට සැහෙන්න නිශ්ශබ්ද හිතක්, සන්සුන් වෙච්ච හිතක්, නිවිච්ච හිතක්, සැනසිලිදායක හිතක් ඇති කරගන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා කියලා. ඉතින් ඒ නිසා විවිධ විපස්සනා ක්‍රම ටිකක් අපි සාකච්ඡා කළා. **විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය** තුළ ඉදිරිපත් වෙලා තියෙන චිත්තානුපස්සනාව මුල් කරගත්ත ක්‍රම කීපයක්,

ඊළඟට සතිපට්ඨානය තුළ තියෙන චිත්තානුපස්සනාව මුල් කරගත්ත ක්‍රමත් සාකච්ඡා කරලා, ඊට පස්සෙ අපි උත්සාහවන්ත වුණා අනිච්ච සංඥාව දියුණු කිරීම තුළින් සහ අනත්ත සංඥාව දියුණු කිරීම තුළින් කෙතරම් නම් අපිට පුළුවන්ද ප්‍රපංච සමනය කරන්න කියලා සාකච්ඡා කරන්න. මොකද, අපි තුළ තියෙන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් නිත්‍ය සංඥාවක්, ආත්ම සංඥාවක්, ආත්ම දෘෂ්ටියක්. ඉතින් එතකොට අපි හැම දෙයක්ම පාලනය කරන්න හදනවා, අපිට ඕන විදිහට පවත්වන්න හදනවා, දේවල් නිත්‍යයි කියල හිතාගෙන ඉන්නවා. ඉතින් මේ නිසා ලොකු කලබගෑනියකට අපිම පත් වෙනවා. වෙහෙසට පත් වෙලා, දුකට පත් වෙලා, දිගින් දිගට කල්පනා කරලා අන්තිමට සමහර විට මානසික රෝගී තත්ත්වයකට වුණත් පත් වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා මේ ලෝකෙ ඒ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් සකස් වෙච්ච දේවල්වල තියෙන සංඛත ස්වභාවය සම්බන්ධයෙන්, එතන තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය සම්බන්ධයෙන්, අනාත්ම ස්වභාවය සම්බන්ධයෙන් අපිට හොඳට ගැඹුරින් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් නම්, ඒ අනිච්ච සංඥාව අපි තුළ හොඳට වඩාගන්න පුළුවන් නම්, ඒකමත් ඉතාම ප්‍රබල කර්මස්ථානයක් බවට පත් වෙනවා අපේ හිතේ පහළ වෙන විතර්ක කපා හරින්න, ප්‍රපංච දුරු කරගන්න. ඊළඟට අනාත්ම සංඥාවත් අපේ හිත තුළ හොඳට දියුණු කරගන්න පුළුවන් නම් ඒකත් හොඳ උපක්‍රමයක් වෙනවා අපේ හිතේ පහළ වෙන විවිධ ප්‍රපංච දුරු කරගන්න.

ඊට පස්සේ අපි ගිය සතියේ සාකච්ඡා කළා **ධාතුවිභඞ්ග සූත්‍රය** මුල් කරගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන හොඳ තහවුරු වීම් හතරක් සම්බන්ධයෙන්. යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන් නම් ඒ අධිෂ්ඨාන හතරේ පිහිටාගෙන කටයුතු කරන්න, එබඳු උපක්‍රමයක් හරහා ඉතාම ගැඹුරින් අපේ හිත නිදහස් කරගන්න පුළුවන් සැහෙන්න මේ හිතට බලපාන අනවශ්‍ය හිත වෙහෙසට පත් කරන ප්‍රපංචවලින්. ඉතින් ඒ අධිෂ්ඨාන හතරේ මුලින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවේ නුවණ සම්බන්ධ අධිෂ්ඨානයක් **පඤ්ඤාධිට්ඨානො** කියලා. එබඳු නිවැරදි විපස්සනා නුවණක් අපි තුළ බලපවත්වනවා නම්, අර කලින් කියපු අනිච්ච අනාත්ම වගේ සංඥා තුළ හොඳට හිත නුවණින් යුක්තව

කටයුතු කරනවා නම් ඉතින් එහෙනම් සැහෙන්න අපේ හිතේ සංසිඳීමක් ඇති වේවි. දේවල් ග්‍රහණය කරගෙන වෙහෙසෙනවට වඩා ඒවායින් හිත නිදහස් වෙලා බොහොම සහනශීලීව පවත්වගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් අපේ හිත ඇතුළේ උද්ගත වේවි.

ඊට පස්සෙ ඒකෙම සහනශීලී තත්ත්වය හඳුනාගැනීම, නැත්නම් නිවිච්ච තත්ත්වය, තදංග නිබ්බුති තත්ත්වය - අපි ප්‍රතිපදවක් හරහා ගිහිල්ලා විපස්සනාවක් අවදි වීම නිසා හිත උපාදනවලින් මිදිලා බොහොම සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න අවස්ථාව දැනට තාවකාලිකව අපිට ලැබිච්ච නිවීමක් කියලා තේරුම් අරගෙන, ඒකෙ වටිනාකම තේරුම් අරගෙන, බුද්ධාදී උත්තමයන් විසින් මෙතන වටිනාකමක් දීලා තියෙනවා කියලා තේරුම් අරගෙන බොහොම ශ්‍රද්ධාවෙන් ඒ තත්ත්වය තුළ අපේ හිත පවත්වගන්න වෑයම් කිරීමක් වශයෙන් **සච්චාධිට්ඨානො** කියන තත්ත්වය අපි ගිය සතියෙදි සාකච්ඡා කළා. පුළුවන්ද අපිට ඒ සහනශීලී තත්ත්වය තුළ වාසය කරන්න? ප්‍රපංචවලින් තොරව වාසය කරන්න? හිත සන්සුන්ව වාසය කරන්න? කොහේවත් නොබැඳී වාසය කරන්න? අනිශ්‍රිතව හිත පවත්වන්න? ස්වාධීනව හිත පවත්වන්න? ඉතින් අන්න ඒ දෙවෙනි අවස්ථාවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා දුන්නා ඒ **ධාතුවිභඞ්ග සූත්‍රයේදි.**

ඊට පස්සෙ තුන්වෙනුව අපි කතා කළා කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් තනාගෙන ඒ උපධීන් අනුසාරයෙන් අපි ඒ කරන වෑයම නිෂ්ඵල බව තේරුම් අරගෙන පුළුවන්ද අපිට උපධි පටිනිස්සග්ගයක් කරන්න? උපධීන් අතහැරලා දාන්න? ඒ වෙනුවට බොහොම සන්සුන් හිතක් පවත්වන්න? කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් තනාගෙන අපේ හිතේ බුරබුරා නගින විවිධාකාර අනවශ්‍ය සිතුවිලි, ඇබ්බැහියට එන නා නා ප්‍රකාර සිතුවිලි ඉවත් කරලා සංසිඳිච්ච හිතකින් වාසය කරන්න පුළුවන්ද? කියලා. තුන්වෙනි අධිෂ්ඨානය විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවා **චාගාධිට්ඨානො** කියන තත්ත්වය.

අවසාන අදියර විදිහට පෙන්නුවේ **උපසමාධිට්ඨානො** කියලා රාග ද්වේෂ මෝහවලින් හිත ඉවත් කරගැනීම. මොකද, රාග ද්වේෂ මෝහ මුල් වෙලා තියෙනවා මේ සම්පූර්ණ පටලැවිල්ල අපේ හිත් ඇතුළේ ඇති කරන්න. එහෙනම් අපිට පුළුවන්ද බුදුරජාණන් වහන්සේ

පෙන්නල දුන්න මේ හතරවෙනි අධිෂ්ඨානයත් ඇති කරගෙන හැකි තාක් හිත පිරිසිදුව, රාග ද්වේෂ මෝහ කියන කෙලෙස්වලින් තොරව, නික්ලේශීව පවත්වන්න?

ධාතුවිභඞ්ග සූත්‍රයේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මෙබඳු අධිෂ්ඨාන හතරක්, පිහිටා සිටීම් හතරක් ඉතාම ගැඹුරින් අපේ හිත ඇතුළෙ පවත්වගන්න පුළුවන් නම්, අපිට හැකි වෙනවා ඒ හතර උපයෝගී කරගෙන හිතට එන නා නා ප්‍රකාර කෙලෙස් සැඩපහරවල්වලින් හිත නිදහස් කරගන්න, හිත ඒවායින් මුදවාගන්න, ශාන්තව හිත පවත්වන්න.

දැන් මෙබඳු ක්‍රම අනුගමනය කිරීම තුළ කෙනෙක් ඉදිරියට යද්දි විපස්සනාවක් අනුගමනය කරද්දි ඒ ඒ තැනැත්තාගේ තත්ත්වය විස්තර වෙන හැටි, එහෙමත් නැත්නම් පෘථග්ජනයෙක්ගේ මනසේ තත්ත්වය, මේ ප්‍රතිපදවක් පුරන හික්මෙන්න වෑයම් කරන සේඛ පුද්ගලයෙක්ගේ තත්ත්වය සහ සම්පූර්ණයෙන්ම හික්මිලා අවසන් වෙච්ච රහතන් වහන්සේ කෙනෙක්ගේ තත්ත්වය මේ ප්‍රපංචවලට අනුරූපව අපි පොඩ්ඩක් සාකච්ඡා කරන එකත් වැදගත්. ඒක තමයි අද මම විශේෂයෙන්ම මතු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මෙබඳු මේ පුද්ගලයින් අනුසාරයෙන් අපිට ඒගොල්ලන්ගේ සිත්වල ප්‍රපංච ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි, ඒගොල්ලො මොන වගේ තත්ත්වයකද පසු වෙන්නේ, මොන වගේ දක්ෂතා තුළද ඒගොල්ලො ජීවත් වෙන්නේ කියලා පොඩ්ඩක් දහම අනුසාරයෙන් තේරුම්ගන්න. ඉතින් අපිට මුලින්ම ගන්න පුළුවන් පෘථග්ජන මට්ටම. ඒක මජ්ඣිම නිකායේ මුල්ම සූත්‍රය වන **මූලපරියාය සූත්‍රයේදි** බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. සත්පුරුෂයින් ඇසුරු කරන්නෙ නැති, සත්පුරුෂ ධර්මයක් දන්නෙ නැති, ආර්ය ධර්මයක් දන්නෙ නැති, ආර්ය විනයෙහි හික්මීමක් නැති සාමාන්‍ය පෘථග්ජන මනුස්සයාට තියෙන්නෙ මේ සාමාන්‍ය ලෝකෙ තියෙන ව්‍යවහාර සම්බන්ධයෙන් සම්මුතීන් සම්බන්ධයෙන් දැනුමක් පමණයි. ඉතින් ඒ නිසා **පඨවිං පඨවිතො සඤ්ජානාති** කියන තැනින් තමයි පෙන්නලා දීලා තියෙන්නේ.

උදාහරණයක් වශයෙන් අපි ගෙයක් දැක්කා. ගේ දැක්කහම 'ආ මේ තියෙන්නෙ මගේ ගේ' කියලා ඉතින් අපේ හිතේ සිතුවිල්ලක් පහළ

වෙනවා. අපි ටිකක් ණය වෙලා එහෙම ඒ ගේ හදල තියෙනවා නම් සමහර විට හිතේ දුකක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන් 'දැන් මේ ණය ගෙවාගන්න තියෙනවා. තාම ණය ගෙවාගන්න බැරි වුණා' කියලා. දැන් ඉතින් හිතන්න පෙළඹෙනවා. අපේ හිත මේ සාමාන්‍යයෙන් හිතන්න පෙළඹෙන හැටි; අපි දැක්කා. ගෙයක් කියල හඳුනගත්තා. ඒත් එක්කම පරණ දේවල් මතක් වුණා. ණය වෙච්ච හැටි මතක් වුණා. ගෙවන්න තියෙනවා කියල මතක් වුණා. දැන් ඉතින් ඔන්න හිතේ ආයිත් අර දුකක්, පීඩාවක්, වෙහෙසක්, පසුතැවිල්ලක්, ඒවා ඔක්කොම මතක් වෙනවා. හිත බර වෙනවා. හිර වෙනවා. දැන් ඉතින් ඒ නිසා ආයිත් එයා දුකට පත් වෙනවා. ඉතින් මේක තමයි සාමාන්‍ය පෘථග්ජන මනසක ස්වභාවය.

මූලපරියාය සූත්‍රය තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ උදාහරණ 24 ක් දෙමින් මේක ඉතාම පුළුල්ව සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. මම මේ ගත්තේ එක පුංචි උදාහරණයක් විතරයි. ඉතින් එතකොට ඒ සාමාන්‍ය පෘථග්ජන තැනැත්තෙක් මේ භෞතික දේවල් මුල් කරගෙනත් ප්‍රපංච කරන්න පෙළඹෙනවා. ඊළඟට එයා හිතින් හිතාගත්ත - අපි හිතමු ධ්‍යාන තත්ත්ව එහෙම එයා ස්පර්ශ කරලා නෑ, නමුත් අහලා තියෙනවා. ඉතින් ඒවා මුල් කරගෙනත් කතා කරන්න පෙළඹෙනවා. හිතන්න පෙළඹෙනවා. ප්‍රපංච කරන්න පෙළඹෙනවා. හිතින් මවාගත්ත තත්ත්ව මුල් කරගෙන හිතන්න කල්පනා කරන්න පෙළඹෙනවා. නිවන පිළිබඳව පවා එයා කල්පනා කරන්න හිතන්න පෙළඹෙනවා. ප්‍රපංච කරන්න පෙළඹෙනවා. ඇත්තටම එයා ගාව තියෙන්නෙ සම්පූර්ණයෙන්ම අර වගේ ප්‍රපංචයටම ඇදී යාමේ ස්වභාවයක්. ඒකටම ඇලිලා, ඒකෙම ගැලිලා, ඒකටම කැමැත්තක් ඇති කරගෙන ඉන්න ස්වභාවයක් තමයි එයාගෙ හිතේ තියෙන්නේ.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා සේඛ පුද්ගලයෙක්ගේ තත්ත්වය. ඒ කියන්නේ එයා ප්‍රතිපදාවක් පුරලා, අර කලින් අපි කතා කරපු සමථයක් විපස්සනාවක් වඩලා දැන් හිත ගැන සෑහෙන්න වැටහීමක් තියෙනවා. හිතේ යම් හික්මීමක් ඇති කරගෙන තියෙනවා. හිතේ සෑහෙන්න තදංග නිබ්බුතියක් එහෙම එයා සාක්ෂාත් කරගෙන තියෙනවා. හිත ප්‍රපංචවලින් තොරව පැවැත්වීමේ අවබෝධය,

ඒ හැකියාව එයා ස්පර්ශ කරලා තියෙනවා. අවබෝධයක් ඒ සම්බන්ධයෙන් තියෙනවා. හැබැයි තාමත් මේක සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වෙලා නැති බව, දැන් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සේඛ පුද්ගලයෙක් සම්බන්ධයෙන් ඒ තැනැත්තා ක්‍රියා කරන හැටි විස්තර කරන ආකාරය දිහා බැලුවහම අපිට පේනවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ **යොපි සො භික්ඛවෙ භික්ඛු සෙඛො අප්පත්තමානසො අනුත්තරං යොගක්ඛෙමං පත්ථයමානො විහරති.** එයා තාම එයා ප්‍රාර්ථනා කරන ඒ සම්පූර්ණ නිවීමට පත් වෙලා නෑ. ඒක ප්‍රාර්ථනා කරමින් දැන් එයා ඉන්නවා. දැන් යම් බලාපොරොත්තුවක් සහිතව තමයි එයා දිගට කටයුතු කරගෙන යන්නේ. තව තව හික්මෙමින් ඉස්සරහට යන්නේ.

එතකොට එයා කොහොමද කරන්නේ? **පඨවිං පඨවිතො අභිජානාති.** එයත් අර වගේ අපි හිතමු භෞතික දෙයක් දැක්කහම හැබැයි ඒ සඤ්ජානනයෙන් ඔබ්බට ගිහිල්ලා ඊට වඩා අලුත් දැක්මක්, නුවණින් පෙනෙන දැක්මක් එයා තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මොකද, එයා වැඩුවා යම් කිසි භාවනාවක්. විපස්සනාවක් වැඩුවා. ඉතින් එතකොට අර සාමාන්‍ය අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් බලන බැල්මට එහා ගිහිල්ලා දෙයක් දිහා යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් බැලීමේ හැකියාවක් එයා සතුව තියෙනවා. **අභිජානාති** කියලා විස්තර කරනවා. එතකොට එහෙනම් නුවණින් දකින්න පුළුවන් හැකියාවක් එයා තුළ තියෙනවා. හැබැයි නුවණින් දැක්කත් තාම මේ නුවණ පරිපූර්ණ වෙලා නෑ. තාම එයා ඒ සඳහා කටයුතු කරමින් යන කෙනෙක්. ඉතින් ඒ නිසා සමහර විට අර පරණ කෙලෙස් පුරුද්දට ඇතැම් විට පෙළඹෙන්න පුළුවන් මේ හිත පොඩ්ඩක් හෝ දිගට විතර්ක කරන්න ප්‍රපංච කරන්න, කෙටි විතර්කයක් කරන්න ප්‍රපංචයක් කරන්න.

දැන් එයා තමන්ව තව දුරටත් හික්මවන ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා **පඨවිං පඨවිතො අභිඤ්ඤාය පඨවිං මාමඤ්ඤි. පඨවියා මාමඤ්ඤි. පඨවිතො මාමඤ්ඤි.** එයා නැවත නැවත තමන්ට අවවාද කරගන්නවා 'මේක සම්බන්ධයෙන් මඤ්ඤනා කරන්න යන්න එපා. මඤ්ඤනා නොකරව!' දැන් මේ තමන්ටමයි අවවාද කරගන්නේ. 'මඤ්ඤනා නොකරව! මඤ්ඤනා නොකරව!' කියලා දැන්

ඒ හිත පෙළඹෙද්දි කතා කියන්න, තව තව දිගට හිතන්න, ප්‍රපංච කරන්න, එයා තමාවම හික්මවාගන්නවා 'ප්‍රපංච කරන්න එපා. මඤ්ඤනා කරන්න එපා. දිගට දිගට කල්පනා කර කර යන්න එපා' කියලා නිකන් අර හොඳට තමාවම හික්මවාගන්නා ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ **මූලපරියාය සූත්‍රය** තුළදි පෙන්නල දීල තියෙනවා.

එතකොට කොහොමද රහතන් වහන්සේගේ තත්ත්වය? ඒ තත්ත්වය **මූලපරියාය සූත්‍රයේදි** විස්තර කරන්නේ **සොපි පඨවිං පඨවිතො අභිජානාති.** එතකොට අර වගේම පඨවි ධාතුවෙන් නිර්මිත යමක් දැක්කා නම් උන්වහන්සේ ඒක ගැඹුරින්ම දන්නවා. ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගෙන තියෙනවා. ඒක පරිපූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ කරගෙන තියෙනවා. ඒ නිසාම **පඨවිං පඨවිතො අභිඤ්ඤාය පඨවිං න මඤ්ඤති. පඨවියා න මඤ්ඤති. පඨවිතො න මඤ්ඤති.** එතකොට විශේෂයෙන්ම කිසිම මඤ්ඤනාවකින් තොරවම වාසය කරන්න උන්වහන්සේ සතු හැකියාවක් තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ ප්‍රපංච කිරීමක් කිසි සේත්ම නැතිව, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් තැනැත්තෙක් මමෙක් හදාගෙන මමත්වයෙන් හැඟීමක් කිසි සේත්ම පහළ කරගන්නෙ නැතිව, සම්පූර්ණ ප්‍රපංච සමනය කරපු තත්ත්වයක වාසය කිරීමේ හැකියාවක් රහතන් වහන්සේ සතුව තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා දැන් එතකොට මේ ප්‍රපංච සම්බන්ධයෙන් අපි ඉගෙනගත්ත මේ කාරණා, මේ පුද්ගලයින් තුන්දෙනා දිහා බැලුවහම ඒ අයගේ හිත් කොයි මට්ටමකින් දියුණු වෙලා තියෙනවද කියන කරුණ කාරණාව අනුවත් ඉතින් අපිට පැහැදිලි වෙනවා.

එක්තරා ලස්සන කතාවක් මෙතෙන්දි ඉස්සරහට ගන්න පුළුවන්. එක්තරා අවස්ථාවකදි අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේ රහත් වෙන්න කලින් හේසකලා වනයෙදි කල්පනා කර කර ඉන්නවා. උන්වහන්සේට පැමිණිලා තිබුණා ධර්මය හා සම්බන්ධ යම් කිසි විතර්ක කීපයක්. ඉතින් ඒක මේ පින්වතුන් අහලා ඇති අඞ්ගුත්තර නිකායේ අට්ඨක නිපාතයේ **අනුරුද්ධ සූත්‍රයේ** සඳහන් වෙනවා. ඉතින් එතෙන්දි උන්වහන්සේ කල්පනා කරනවා මේ දහම ගැළපෙන්නේ අල්පේච්ඡ වූ තැනැත්තෙකුටයි, මහේච්ඡ වූ තැනැත්තෙකුට නෙවෙයි - **අප්පිච්ඡස්සායං ධම්මො, නායං ධම්මො මහිච්ඡස්ස.** ඉතින් මේ සම්බන්ධ

විතර්ක පෙළක්ම උන්වහන්සේගේ හිතේ එනවා දැන්. ඒළඟට මේ දහම ගැළපෙන්නේ හොඳට සතුටින් හිත සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න කෙනෙකුටයි, ලද පමණින් සතුටු වෙච්ච කෙනෙකුටයි. එහෙම නැතුව හිතේ අසන්තුෂ්ටියක් තියෙන, අතෘප්තිකර බවක් තියෙන කෙනෙකුට නෙවෙයි - **සන්තුට්ඨස්සායං ධම්මො, නායං ධම්මො අසන්තුට්ඨස්ස.** ඊට පස්සේ මේ දහම වඩාත් ගැළපෙන්නේ විවේකයට කැමති කෙනෙකුටයි, පිරිස් ඇසුරු කර කර ගණසඞ්ගණිකාරාමයේ ඉන්න කැමැත්තක් තියෙන කෙනෙකුට නෙවෙයි කියල ඔන්න තවත් ඇත්තටම ඉතාම වටිනා විතර්කයක් - **පවිවිත්තස්සායං ධම්මො, නායං ධම්මො සඞ්ගණිකාරාමස්ස.** ඉතින් ඒ ගැන කල්පනා කරමින් ඉන්නවා. තවත් පැත්තකින් උන්වහන්සේ කල්පනා කරනවා මේ දහම ගැළපෙන්නේ හොඳ වීර්යවන්ත කෙනෙකුටයි. කුසීතවන්ත කෙනෙකුට, නැත්නම් කම්මැලි කෙනෙකුට නෙවෙයි - **ආරද්ධවිරියස්සායං ධම්මො, නායං ධම්මො කුසීතස්ස.** තවත් කල්පනා කරනවා හොඳට සතිමත් කෙනෙකුට තමයි මේ දහම වැදගත් වෙන්නේ, ගැළපෙන්නේ, සාර්ථක වෙන්නේ. සතිමත් බවකින් තොර කෙනෙකුට නෙවෙයි - **උපට්ඨිතසතිස්සායං ධම්මො නායං ධම්මො මුට්ඨස්සතිස්ස.** ඒළඟට මේ දහම ගැළපෙන්නේ හොඳට එකඟ වෙච්ච හිතක් තියෙන කෙනෙකුටයි. එහෙම නැතුව වික්ෂිප්ත වෙච්ච කෙනෙකුට නම් නෙවෙයි. වික්ෂිප්ත වෙච්ච කෙනෙකුට මේ දහම සාක්ෂාත් කරන්න බෑ. **සමාහිතස්සායං ධම්මො නායං ධම්මො අසමාහිතස්ස** කියල ඉතින් කල්පනා කරනවා. **පඤ්ඤවතො අයං ධම්මො නායං ධම්මො දුප්පඤ්ඤස්ස** එතකොට මේ දහම සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ ප්‍රඥාවන්ත කෙනෙකුටයි, දුෂ්ප්‍රාඥ කෙනෙකුට නෙවෙයි කියලත් කල්පනා කරනවා.

දැන් එතකොට මේවා බැලුවහම ඔක්කොම ඇත්ත. මේ දහම ගැළපෙන්නේ ඉතින් මේ කියපු අන්දමේ අයට තමයි. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අවස්ථාව තේරුම් අරගෙන ඍද්ධියෙන්ම අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට පැමිණිලා මෙන්න මේ අටවෙනි මනසිකාරයක් කරන්න කියලා අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේට කියල දෙනවා. **නිප්පපඤ්චාරාමස්සායං ධම්මො නිප්පපඤ්චරතිනො, නායං ධම්මො පපඤ්චාරාමස්ස පපඤ්චරතිනො.** මේ දහම නිෂ්ප්‍රපංචයට කැමති කෙනාටයි. ඊට ඇලිච්ච කෙනාටයි. එහෙම නැතුව ප්‍රපංචයට

කැමති ප්‍රපංචයට ඇලිච්ච කෙනාට නෙවෙයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අටවෙනි මහා පුරුෂ විතර්කය අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේට කියල දෙනවා. මේකෙ වැදගත්කම තමයි එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වයට කෙතරම් නම් වැදගත්කමක් දීල තියෙනවද, උන්වහන්සේ ඒකෙ වටිනාකම තේරුම් අරන් තියෙනවද, අන්න ඒක තමයි එකතු කරන්නෙ මේ අටවෙනි මහා පුරුෂ විතර්කය විදිහට. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ව්‍යංග්‍යයෙන් පෙන්වන්නේ, කොයි තරම් හොඳ වුණත් ඕවාත් විතර්කම තමයි, ඒ නිසා විතර්ක නැති තැනට යන එක තමයි දැන් කළ යුතු හොඳම දේ කියලායි.

ඉතින් යථා කාලයේදි අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ අවවාදය හොඳින් තේරුම් අරගෙන ඒ අනුව කටයුතු කරලා උන්වහන්සේ අරහත්වයට පත් වෙනවා. පත් වෙලා බුදුරජාණන් වහන්සේට ස්තුති පූර්වකව දේශනා කරනවා, මම මේ විවිධාකාර අනෙකුත් සංකල්පනා සහිතව වාසය කරන අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ මං කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් ඍද්ධියෙන්ම මා වෙතට පැමිණියා. නිෂ්ප්‍රපංචයට ඇලිච්ච ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මට මේ නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් අනුශාසනා කළා. ඒ කියන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ කැමැත්ත තියෙන්නෙ නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වයකට. ප්‍රපංච පැත්තක් ඇත්තෙම නෑ උන්වහන්සේ ගාව. නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වයේයි උන්වහන්සේ වැඩ සිටින්නේ. ඉතින් ඒ නිසා උන්වහන්සේ මට මේ නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් දේශනා කළා. ඒ අනුව මම කටයුතු කළා. වැඩි කාලයක් යන්නෙ නැතුව මට ත්‍රිවිද්‍යා සහිතව අර්හත්වයට පත් වෙන්න මේ නිසා පුළුවන් වුණා කියලා අනුරුද්ධ මහරහතන් වහන්සේ රහත් වෙලා ඉවර වෙලා ස්තුති පූර්වකව බුදුරජාණන් වහන්සේට ප්‍රශංසා කරනවා තමන්ට ඒ නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වය පිළිබඳව ලැබිච්ච අවවාදය සම්බන්ධයෙන්.

ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මේ උතුම් ස්වාමීන් වහන්සේලාටත් සමහර විට විවිධාකාර ධර්ම මනසිකාර කරන්න ගිහිල්ලත් ඇතැම් විට ඒ තමන්ට ලබාගන්න තිබිච්ච, සාක්ෂාත් කරගන්න තිබිච්ච අවස්ථාව පොඩ්ඩක් මගහැරිලා තියෙනවා. පස්සෙ

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇවිල්ලා මග පෙන්නනවා දැන් විතර්ක සමනය කරගන්න, නතර කරගන්න, නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වයක් ඇති කරගන්න වැයම් කරන්න කියලා. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා කෙතරම් නම් මෙබඳු කාරණා සම්බන්ධයෙන් අපි සැලකිලිමත් විය යුතුද කියන එක.

තවත් මේකට හොඳ උදහරණයක් අපිට හම්බ වෙනවා මජ්ඣිම නිකායේම **කෝසම්බිය සූත්‍රයේදි**. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා භික්ෂූන් වහන්සේලාට හිතේ ඇති වෙන විවිධ පරියුට්ඨාන කෙලෙස් සම්බන්ධයෙන්. දැන් මේ පින්වතුන් අහල ඇති දහමේ විස්තර වෙනවා කෙලෙස් මට්ටම් තුනක් ගැන. **වීතික්කම කෙලෙස්** කියන්නේ දැන් අපි යම් අවස්ථාවකදි සිල් බිඳගෙන අපේ හිතේ බලපැවැත්වෙච්ච යම් කිසි කාම විතර්කයක් ව්‍යාපාද විතර්කයක් විහිංසා විතර්කයක් නවත්වගන්න බැරුව ඔන්න අපි ගිහිල්ලා සිල් බිඳගෙන කටයුතු කරනවා නම් වීතික්‍රමණය කරනවා නම් පව් සිද්ධ වෙනවා. කර්මපථ බවට පත් වෙනවා. සත්තු මරනවා. හොරකම් කරනවා. ඔය වගේ නා නා ප්‍රකාර පැතිවලට දුශ්චරිත දක්වා මේක විහිදෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකට කියනවා වීතික්‍රම මට්ටමක් කියලා.

හැබැයි වීතික්‍රමණයක් වෙන්නෙ නැතුව අපි ශීලයෙන් ආරක්ෂා වෙලා ඉන්නවා. හැබැයි හිත ඇතුළේ නිරන්තරයෙන්ම විවිධ විතර්ක පහළ වෙමින් හිතට වද දෙනවා. හිත ඇතුළේ යම් දැවිල්ලක් තියෙනවා. සමහර විට රාගයෙන් දැවෙනවා වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට ද්වේෂයෙන් දැවෙනවා වෙන්න පුළුවන්. ඊර්ෂ්‍යාවකින්, ක්‍රෝධයකින්, මාන්නයකින් දැවෙනවා වෙන්න පුළුවන්. හිත ඇතුළේ තමයි මේ ඔකකොම දැවිල්ල තියෙන්නේ. ඒක ක්‍රියා වශයෙන් තාම පිට වුණේ නැහැ. මොකද, ශීලයෙන් යම් ආරක්ෂාවක් ලබල තියෙනවා. **පරියුට්ඨාන කෙලෙස්** කියල කියනවා. ඊටත් පස්සේ පරියුට්ඨාන මට්ටමකුත් නැතත් ඇතුළෙ තාම නිදිගත් මට්ටමේ කෙලෙස් තියෙන්න පුළුවන්. **අනුසය කෙලෙස්** කියල කියනවා. ඒක හඳුනගන්නත් හරි අපහසුයි. විපස්සනාවක් අවශ්‍ය වෙනවා ඒවා සඳහා කටයුතු කරන්න නම්.

මෙන්න මේ මට්ටම් තුන දහමේ විස්තර වෙනවා කෙලෙස් සම්බන්ධයෙන්. ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා

යම් කිසි කෙනෙක්ගෙ හිතේ මැඩපවත්වගන්න බැරි අන්දමේ යම් කිසි කාම විතර්කයක් දිගට ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම් **සංචෙ භික්ඛවෙ භික්ඛු කාමරාග පරියුට්ඨිතො හොති, පරියුට්ඨිතචිත්තොාව හොති** එතකොට දිගටම හිත යටපත් කරගෙන තියෙන්නෙ දැන් මේ කාමරාග සිතුවිලි විසින්. කාමයන් ඔස්සේම යනවා. ඒ ඔස්සේම කල්පනා කරනවා. දිගින් දිගට කල්පනා කරනවා. නවත්තගන්නම බෑ. කාමරාගයෙන් දූවෙනම හිතක්. නවත්තගන්න බැරි හිතක්. ඒ වගේම පෙන්නනවා ව්‍යාපාදය. මොකක් හරි තරහවක් ඇවිල්ල තියෙනවා. ඒක දැන් දිගින් දිගටම යනවා. නවත්තගන්න බෑ. කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් අල්ලගෙන අපි දිගට දිගට කල්පනා කරනවා. ඒකෙන්ම දූවිදූවී ඉන්නවා. ව්‍යාපාදයෙන් දූවෙන හිතක්. ඊළඟට ථිනමිද්ධයටම අහු වෙච්ච හිතක්. නිතරම නින්ද යනවා. කිරා වැටෙනවා. නවත්තගන්න බෑ. නැගිට්ටවගන්න බෑ. අන්න ඒ වගේ හිතක්. ඒකටම අහු වෙන හිතක්. ඊළඟට උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට අහු වෙච්ච හිතක්. නිතරම පසුගිය දේවල් ගැන පසුතැවෙනවා කල්පනා වෙනවා. හිත පුදුම විදිහට ඉබාගතෙ යනවා. විසිරෙනවා. බේරගන්න බැරි තරම් තමන්ට ඒක පාලනයක් කරගන්නම බෑ. ඊළඟට විචිකිච්ඡාවට අහු වෙච්ච හිතක්. විවිධ දේවල් ගැන කල්පනා කරනවා. විවිධාකාර දේවල් සම්බන්ධයෙන් විවිධ දෙගිඩියාවන් තියෙනවා. කිසි කෙනෙක්ව විශ්වාස නෑ. දහම කෙරෙහි විශ්වාසයක් නෑ. පුදුමාකාර සැක සංකා සහිතයි. බහුලයි. එබඳු දේකින් හිත පෙළෙනවා, හැබැයි නවත්තගන්න බෑ. තවත් පැත්තකින් පෙන්නනවා **ඉධලොකචින්තාය පසුතො.** ඒ කියන්නෙ ලෝකෙ තියෙන දේවල්මයි කල්පනා වෙන්නෙ. බින්දුවක්වත් නවත්තගන්නම බෑ. කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මේ ලෝකෙ දේවල් කල්පනා කරන්නෙ නැතුව මොනවා කල්පනා කරන්නද කියලා. ඉතින් මේ ලෝකෙ දේවල් කල්පනා කිරීමේ සීමාවක් නෑ. එක්කො දේශපාලනේ ගැන කල්පනා වෙනවා. රටේ ලෝකෙ තත්ත්වය ගැන කල්පනා වෙනවා. ග්‍රහලෝක ගැන කල්පනා වෙනවා. පිටරටවල් ගැන කල්පනා වෙනවා. යුද්ධ ගැන කල්පනා වෙනවා. ඉතින් අද විවිධාකාර දේවල් මනුස්සයින්ට පේන්න තියෙනවා, ඇහෙන්න තියෙනවා. ජනමාධ්‍ය හරහා වෙන්න පුළුවන්. සමාජ මාධ්‍ය හරහා වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපිව හිතන්න නැවත නැවත පොළඹවනවා. ඉතින් ඒ නිසා මනුස්සයෝ පුළුවන් තරම් හිතනවා, කල්පනා කරනවා.

එතකොට මේ ලෝකය හා සම්බන්ධ දේවල් නිරන්තරයෙන් කල්පනා කරමින් කල්පනා කරමින්ම ඉන්නවා. නවත්තගන්න නම් බෑ. එතකොට කොයි තරම් නම් අර පරියුට්ඨාන කෙලෙස් විසින් අපේ හිත මැඩපැවැත්විලා තියෙනවද? ඊළඟට **පරලොකචින්තාය පසුතො හොති.** පරලෝකයක් ගැනත් කල්පනා කරනවා. ඊළඟ භවයෙදි මොනවා වෙයිද? දන් පින් කරල ඇතිද? ඊළඟට දිව්‍ය ලෝකෙට යන්න පුළුවන් වෙයිද? අපාගත වෙයිද? ඒවා ගැනත් බය වෙලා, එක්කො හිතින් හදාගෙන මනසින් මවාගෙන ඒවා ගැනම නැවත නැවත කල්පනා කරනවා.

ඉතින් මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා තවත් පැත්තක්. මේ පරියුට්ඨාන කෙලෙස්වලට අමතරව යම් කිසි තැනැත්තෙක් නිතරම අනිත් අයත් එක්ක වාද විවාදවලට පැටලිලා ඇනුම් බැණුම්වල ගැලිලාම ඉන්නවා නම් අන්න ඒකත් පරියුට්ඨාන කෙලෙස්වලම තවත් පැත්තක් වශයෙන් පෙන්නනවා. එතකොට මෙබඳු තත්ත්ව හිතේ තියෙනවා නම්, තමන්ට නවත්තගන්න බැරි තත්ත්වයක තියෙනවා නම් විශේෂයෙන්ම දේශනා කරනවා ඒ කියන්නෙ මෙබඳු මට්ටමකදි සේඛ තත්ත්වයකට පත් වෙලා නැහැ කියලා.

එතකොට මේ සේඛ තත්ත්වයට පත් වෙච්ච තැනැත්තෙක්ගෙ, දිට්ඨි සම්පන්න පුද්ගලයෙක්ගෙ, අඩුම තරමින් සෝතාපන්න මට්ටමට පත් වෙච්ච පුද්ගලයෙක්ගෙ මෙබඳු තත්ත්වයක් නැහැ කියන එක තමයි මේ **කෝසම්බිය සූත්‍රයෙදි** බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ. ඒක බුද්ධ වචනයේ එනවා **සො එවං පජානාති: නත්‍ථි ඛො මෙ තං පරියුට්ඨානං අප්‍පහීනං යෙනාහං පරියුට්ඨානෙන පරියුට්ඨිතචිත්තො යථාභූතං න ජානෙය්‍යං න පස්සෙය්‍යං. සුප්පණිහිතං මෙ මානසං සච්චානං බොධායාති.** ඉතින් ඒ නිසා ඒ සේඛ මට්ටමට පත් වෙච්ච තැනැත්තෙක් දැනගන්නවාලු මේ කලින් විස්තර කළා වගේ, අන්න එබඳු පරියුට්ඨාන කෙලෙස් මට්ටමක් මගේ හිතේ නෑ. මට පහසුවෙන් මගේ හිත නිශ්ශබ්ද කරගන්න පුළුවන්. විටින් විට අර වගේ විතර්කවලට යන්න ඉඩ තියෙනවා. කෙටි විතර්ක ඔස්සේ දුවන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි මං එයා දිහා බැලුවහම කීකරු වෙන දරුවෙක් වගේ ඒක නතර වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ **කෝසම්බිය සූත්‍රයත්** ඉතාම වටිනා සන්ධිස්ථානයක් අපිට තේරුම්ගන්න අපි මේ දහම ප්‍රගුණ කරද්දි, ටික ටික අපි විපස්සනාවක් වඩද්දි, මේ වඩපු විපස්සනාව නිසා අපිට කෙතරම් නම් පුළුවන්කමක් ඇති වෙලා තියෙනවද අපිව නිශ්ශබ්ද කරගන්න. හිතේ පහළ වෙන කෙලෙස් දමනය කරගන්න. විටින් විට අර තියෙන පරණ පුරුදු නිසා කෙලෙස් ඇති වෙන්න පුළුවන්. විතර්ක පහළ වෙන්න පුළුවන්. කේන්ති යන්න පුළුවන්. රාගයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් තේරුම්ගත්තට පස්සේ කෙතරම් ඉක්මනට අපිව දමනය කරගන්න පුළුවන්ද, නවත්තගන්න පුළුවන්ද, හිත නිශ්ශබ්ද කරගන්න පුළුවන්ද කියන එක එහෙනම් අපිම බලන්න වෙනවා. 'බොහොම අවංකව මං මෙතෙක් කාලයක් භාවනා කළා. සතිපට්ඨානයක් වැඩුවා. මෙතෙක් කාලයක් මේ දහමට අනුව මම කටයුතු කළා. ඒක නිසා මේ කියන හැකියාව, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මේ පරියුට්ඨාන කෙලෙස් සම්බන්ධයෙන් සේඛ පුද්ගලයෙක්ගේ තියෙන මේ සුවිශේෂී හැකියාව දැන් මා තුළ දියුණු වෙලා තියෙනවද? එබඳු හැකියාවක් කුසලතාවක් මා තුළ තියෙනවද? නැත්නම් තාමත් මට මාව නවත්තගන්න බැරිද? අතෝරක් නැතිව මේ කල්පනා කිරීම් ප්‍රපංච කිරීම් සිද්ධ වෙද්දි මට මාව නවත්තගන්න බැරිද?' එහෙනම් ඉතින් අපිට බලන්න තියෙන්නෙ මෙන්න මේ වගේ ඉතාම අවංකව තමා තුළම මෙබඳු තත්ත්වයක්ද තියෙන්නෙ? මේ කෙලෙස් සමනය කිරීමේ හැකියාවක්, පරියුට්ඨාන කෙලෙස් සමනය කිරීමේ හැකියාවක් තමන්ට තියෙනවද? නැත්නම් තාමත් එහෙම හැකියාවක් නැද්ද?

එතකොට මේ **කෝසම්බිය සූත්‍රයේදි** විශේෂයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා ඒ අවබෝධයක් ඔස්සේ ගමන් කරන, අරහත්වය දක්වා ගමන් කරන මේ සේඛ පුද්ගලයාට පරියුට්ඨාන කෙලෙස් නවත්වාගැනීමේ හැකියාව බොහොම පහසුවෙන් තියෙනවා. එයාට ඉක්මනටම පුළුවන් තමන්ව නවත්තගන්න. තමන්ව හික්මවගන්න. **මාමඤ්ඤි** කියල **මූලපරියාය සූත්‍රයේදිත්** කිව්වෙ ඒකයි. යම් අවස්ථාවකදි අපේ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන් යම් යම් කෙලෙස්. නමුත් එයාට පුළුවන් තමන්ව හික්මවගන්න. නිශ්ශබ්ද කරගන්න.

අපි තවත් පොඩ්ඩක් එහාට ගිහිල්ල බැලුවොත් රහතන් වහන්සේගේ තත්ත්වය, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තත්ත්වය, එතන නම් තියෙන්නෙ සම්පූර්ණයෙන්ම කෙලෙස් ප්‍රහාණය වෙච්ච ප්‍රපංච සමනය වෙච්ච තත්ත්වයක්. ඒකත් විස්තර වෙනවා ධම්මපදයේ ගාථාවල -

ආකාසෙ පදං නත්‍ථි සමණො නත්‍ථි බාහිරෙ,
පපඤ්චාභිරතා පජා නිප්පපඤ්චා තථාගතා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මපදයේ ඉතාම ගැඹුරින් ලස්සනට දේශනා කරනවා හරියට අහසේ පියාසර කරන කුරුල්ලන්ගෙ පාද සටහන් නැතුව වගේ මේ බුදු දහම, නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශාසනයෙන් පිටත සැබෑ ශ්‍රාවකයෙක් නැහැ. ඒ වගේමයි මේ ලෝකෙ ප්‍රජාව පුදුම විදිහට මේ ප්‍රපංචයට ඇලිලා ගැලිලා ඒවායේම වෙහෙසිලයි කටයුතු කරන්නේ, වාසය කරන්නේ. හැබැයි **නිප්පපඤ්චා තථාගතා** - තථාගතයන් වහන්සේ ඇතුළු ඒ මහ රහතන් වහන්සේලා සම්පූර්ණයෙන්ම නිෂ්ප්‍රපංචයි. ප්‍රපංචවලින් තොරවයි වාසය කරන්නෙ.

ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මේ ප්‍රපංච කියන මාතෘකාව අතිශය වැදගත් මාතෘකාවක්. අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නෙ මේ විපස්සනාවක් වැඩීම නිසා, සතිපට්ඨානයක් වැඩීම නිසා මට පුළුවන්කමක් ලැබිල තියෙනවාද හිත ප්‍රපංචවලින් මුදවගන්න? විතර්ක සමනය කරල වාසය කරන්න? අර කලින් වතාවකදි මං මතක් කරපු ඒ **විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රයේදි** පෙන්නුවා වගේ පුළුවන්කමක් තියෙනවද අපිට මේ වෙනකොට අවශ්‍ය වෙලාවට පමණක් හිතන්න? අවශ්‍ය වෙලාවට නොහිතා ඉන්න? යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් පමණක් හිතන්න? අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් නොහිතා ඉන්න? අන්න ඒ වගේ එහෙනම් අපි බලන්න ඕනි විපස්සනාවක් වඩද්දි මේ කියන කුසලතා අපි තුළ ටිකක් මුවහත් කරගන්න. නිකන් ඔහේ යනවා වෙනුවට 'මෙන්න මෙබඳු ධර්මයක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. මෙබඳු ආකාරයෙන් මේ ප්‍රපංච සම්බන්ධයෙන් දේශනා කරල තියෙනවා. මමත් මේවට අහු වෙලා තියෙනවා' කියල තමන් ගැනම බොහොම අවංකව තේරුම් අරගෙන අපි එහෙනම් වෑයම් කළ යුතු වෙනවා මේ ප්‍රපංච සමනය කරගන්න.

ඉතින් එතකොට මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ ඇස් කන් පියාගෙනම වාසය කරනවය, අඳ ගොළු බිහිරි විදිහට වාසය කරනවය කියලා. මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ පෙනෙද්දි ඇහෙද්දි නාසයට දිවට කයට යම් අරමුණු එද්දි, හිතටත් විටින් විට අදහස් පහළ වෙද්දි පුළුවන්ද හිත නිශ්ශබ්දව තියාගන්න? හිත ඒවත් එක්ක ගැලෙන්නෙ නැතුව පැටලෙන්නෙ නැතුව තියාගන්න පුළුවන්ද? **බාහිය** ස්වාමීන් වහන්සේට බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්මෙන්න කිව්වේ ඒ ආකාරයෙන්. **දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති, සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති, මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති, විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං භවිස්සති.** දැක්කා, දැක්ක මතින් නතර වීමේ හැකියාවක් තමා තුළ තියෙනවද? ඇහුණා, ඇහුණ මතින් නතර වීමේ හැකියාවක් තියෙනවද? නාසයට දිවට කයට දැනුණා, හැබැයි දැනුණ මතින් නතර වෙන්න පුළුවන්ද? ඒවා මත්තේ ප්‍රපංච කර කර, මඤ්ඤනා කර කර, කල්පනා කර කර යන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද? හිතටත් යම් අදහසක් ආවා. ඒකත් ගියා. හිත සන්සුන්ව නිශ්ශබ්දව තියාගන්න පුළුවන්ද? මෙන්න මෙබඳු පැත්තක් බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම මේ ප්‍රපංච සම්බන්ධයෙන් දේශනා කරල තියෙනවා. ඒ නිසා අපි තේරුම් ගනිමු අපේ භාවනාව, අපි මේ කටයුතු කරන ආකාරය මේ පැත්තකින් දියුණු වෙනවද? ප්‍රපංච අඩු වීම් පැත්තකින් මගේ විපස්සනාව දියුණු වෙලා තියෙනවද? කියලත් සොයා බලන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු.

රහතන් වහන්සේලා සම්බන්ධයෙන් **සෝණ** ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සනට විවරණයක් කරනවා. උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ඇහැට විවිධාකාර දේවල් ආපාතගත වෙනවා. ඒවා සමහර වෙලාවට ඉෂ්ටාරම්මණ වෙන්න පුළුවන්. අනිෂ්ටාරම්මණ වෙන්න පුළුවන්. කණටත් ඒ වගේම විවිධ ශබ්ද ආපාතගත වෙනවා. නාසයට දිවට කයට විවිධ අරමුණු එනවා. හැබැයි ඒ එකක්වත් එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න යන්නෙ නැහැයිලු උන්වහන්සේගෙ හිත. ඒ කියන්නෙ රහතන් වහන්සේගේ හිත ඒවත් එක්ක නොබැඳී පවත්වන්න හැකියාවක් තියෙනවා කියලා.

සෙලො යථා එකඝනො වාතෙන න සමීරති
එවං රූපා රසා සද්ද ගන්ධා ඵස්සා ච කෙවලා.
ඉට්ඨා ධම්මා අනිට්ඨා ච නප්පවෙධෙන්ති තාදිනො
ඨිතං චිත්තං විප්පමුත්තං වයං චස්සානුපස්සති.

මේ විදිහට හරි ලස්සනට ඒ **සෝණ සූත්‍රයේදි** සෝණ මහ රහතන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට ගිහිල්ලා දේශනා කරනවා. හරියට ඝන ගල් පර්වතයක් කිසි සේත්ම චණ්ඩ මාරුතයකින් නොසැලී තියෙනවා වගේ, කෙතරම් මේ බාහිර අරමුණු පැමිණියත් ඒ කිසිම අරමුණක් එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවායින් සැලෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවායින් කෙලෙස් පහළ කරගන්න යන්නෙ නැතුව ඉතාම අකම්පිතව නිශ්චලව සන්සුන්ව කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව පැවැත්වීමේ හැකියාවක් ඒ රහතන් වහන්සේගේ හිතට තියෙනවා කියලා.

එහෙම නම් පින්වත්නි අපි මේ කාරණා ඔස්සේ මේ නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතෙත් ඇල්මක් ඇති කරගෙන, ප්‍රපංච දුරු කරගෙන නිෂ්ප්‍රපංච තත්ත්වයට අපේ අවධානය යොමු කරගෙන වාසය කරන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් මේ දේශනා මාලාව තුළින් ඇති වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා. සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

ධර්ම ගැටලු සහ පිළිතුරු

<u>ප්‍රශ්:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, වාහනය නගරයේ වීථියක නවතා බිරිඳ එන තෙක් බලා සිටි අවස්ථාවකි. කිරීමට විශේෂ වැඩක් නැත. හුස්ම කෙරෙහි සතිමත් වීමි. **දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති** යන බුදු වදන සිහිපත් විය. මෙය ප්‍රායෝගිකව අත්දැකිය හැකිදැයි බැලීමට සිතක් පහළ විය. ඉදිරියෙන් යන වාහනයක්, පුද්ගලයෙක් පාසා දැකීමක් යැයි මෙනෙහි කළෙමි. වාහන ශබ්ද, හෝන් ශබ්ද, මිනිස් කටහඬවල් 'ඇසීමක්' යැයි මෙනෙහි කළෙමි. ඒ අතරට හුස්ම දැනෙන විට 'දැනීමක්' යැයි මෙනෙහි කළෙමි. සිතට සිතුවිලි ආ අතර

'දැනගැනීමක්' යැයි මෙනෙහි කළෙමි. එවිට ඒවා බොඳ වී ගියේය. ඇතැම් විට දකින රුවක්, සිතුවිල්ලක් ඔස්සේ ප්‍රපංචයක් සෑදීගෙන එන බව දැනුණ විට ඉබේටම හුස්මට අවධානය යොමු විය. එවිට ඒ ප්‍රපංචය සෑදීම අතරමග නතර විය. මෙලෙස මිනිත්තු 15 ක් පමණ රූප, ශබ්ද, හුස්ම, සිතුවිලි දැනුණ දැනුණ සැණින් මෙනෙහි කළ අතර එක්වරම සියල්ල බොඳ විය. සිතට මහත් සැහැල්ලුවක් දැනුණි. සිතට වද දුන් ප්‍රශ්නයක් සිහියට නැගුණි. එයද 'දැනගැනීමක්' යැයි මෙනෙහි කළෙමි. සිතට සැහැල්ලුවක්ද ප්‍රීතියක්ද දැනුණි.

මෙම තත්ත්වය ධර්මානුකූලව පැහැදිලි කර දෙන ලෙසත්, දිගින් දිගට මෙය වැඩීම සුදුසුද යන්නත් පහදා දෙන මෙන් ගෞරවයෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

පි: මේක චිත්තානුපස්සනාවක් කියන්න පුළුවන්. මොකද, අපි උත්සාහවන්ත වෙන්නෙත් මේ දහම අපේ ජීවිතේට ප්‍රායෝගිකව එක්කාසු කරගන්න. අපි හිතුවොත් මේක කළ යුත්තේ භාවනා කරන වෙලාවෙදි විතරයි කියලා ඒක වැරදියි. ඒක නෙවෙයි වෙන්න තියෙන්නේ. අපි භාවනා කරන වෙලාවෙදි තමයි මේක හොඳට අපේ හිතට කාවද්දගන්නේ. කුසලතා මුවහත් කරගන්නේ. ඊට පස්සෙ එදිනෙදා ජීවිතේදි තමයි අපි මේවා නැවත නැවත යොදලා තව තව මුවහත් කරගැනීමකට, ප්‍රායෝගික ජීවිතේට එකතු කරගැනීමකට වෑයම් කරන්නේ. ඉතින් මේ අත්දැකීම හුඟක් හොඳයි. එතකොට හොඳට කැපිල පේනවා එය එතන තියල බලන ආකාරය. නේද? දැන් අපේ හිතේ සිතුවිල්ලක් ආවහම අපිට වෙන්නෙ අපි ඒක සිතුවිල්ලක් කියල හිතන්නෙ නැතුව ඒකට ඇදිච්ච සංඥවක අපි පැටලිලා එතන පුද්ගලයෙක් හදාගෙන 'එයාව මතක් වුණා. එයාට දැන් මං දුරකතන ඇමතුමක් දෙන්න ඕනි. එයා කොහෙද ඉන්නෙ දන්නෙ නෑ. එයා කෑවද බිව්වද දන්නෙ නෑ'. ඔහොම කියාගෙන අපි දිගට දිගට කල්පනා කරන්න පෙළඹෙනවා නේ. නමුත් දැන් මෙතෙන්දි අපි මේක සිතුවිල්ලක් කියන තැනින් දකිනවා. 'මේක හුදෙක් සිතුවිල්ලක්. මේක හුදෙක් මතකයක්. මේක අනාගතය සම්බන්ධ සිතුවිල්ලක්. මේක හුදෙක් ශබ්දයක්. මේක හුදෙක් රූපයක්'.

එතකොට ඒ විදිහට අපි ඒක එතන තියල බලන ආකල්පය, යථා ස්වභාවයක් විදිහට දකින ආකල්පය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න අපිට වැඩි දුරක් යන්නෙ නැහැ එතකොට **දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති** කියලා අර බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ මේක දැකීමක්, මේක හුදෙක් ඇසීමක්, මේක හුදෙක් දැනීමක්, හිතට ආපු යම් කිසි ආකල්පයක්, යම් කිසි සිතුවිල්ලක් කියලා. එච්චරයි. අපි ඒකට වටිනාකමක් දීලා ඒකට පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරලා, ඊළඟට අපේ තියෙන රුචි අරුචිකම් එකතු කරලා දගත්තොත් තමයි ඔක්කොම පටලැවිල්ලක් වෙන්නේ. නේද? අපි පටලැවෙන්නෙ නැතුව දැන් පටලැවිල්ල ලිහිච්ච මනසක ඉඳගෙන බලනවා මොකක්ද මේ වෙන්නේ? දැන් මේ මට්ටමේදි පටලැවිල්ලක් නැහැ. එතකොට එයාට පුළුවන්කමක් තියෙනවා පටලැවිල්ලෙන් අතමිදිලා වාසය කරන්න. ඒ වගේමයි පටලැවිල්ලක් එන්න හදද්දි, රූපයක් ඇහැට පෙනෙද්දි, ඒක රූපයක් වශයෙන් දකිනවා. කණට ශබ්දයක් ඇහෙද්දි ඒක ශබ්දයක් වශයෙන් දකිනවා. නැත්නම් සමහර වෙලාවට වෙන්නෙ ඔන්න ගීතයක් ඇහිලා 'ඒක අහවලාගෙ ගීතය. දැන් මං මේක අහන්න ඕනි. මේ සිංදුව ලියාගන්න ඕනි'. දැන් තමනුත් සිංදුව කියනවා. ඉතින් එතකොට නේ අපි පටලවාගෙන තියෙන්නේ. නේද? ඒ අරමුණ එක්ක එක්තරා අන්දමක අභිනන්දනයක්, අභිවදනයක්, අජ්ඣෝසනයක් කිරීම තමයි එතන වෙලා තියෙන්නේ. අපි ඒක ගැන නැවත නැවත විශේෂයෙන් සතුටු වෙලා, ඒකට පැමිණිලා, ඒකම කල්පනා කර කර ඒකෙම බැහැගන්නවා.

ඉතින් ඒකෙන් දැන් ඉවත් වෙලා තියෙන්නේ. එහෙම බැහැගැනීමක් ඇත්තෙත් නෑ. එතන පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරගෙනත් නැහැ. ඊළඟට ඒකෙන් ලොකුවට සතුටු වෙලත් නැහැ. මොකද, ගන්න කියල දෙයක් නැහැ. නිකන් මේක හුදෙක් සිතුවිල්ලක්. හුදෙක් රූපයක්. හුදෙක් ශබ්දයක්. හුදෙක් ගඳක් සුවඳක් කියලා ඒක එතන තියලා බලන්න පුළුවන්කම නිසාම දැන් හිත දිගට දිගට ඒ ඔස්සේ නොගිහින් එතන විතර්ක කපාහැරීමක් ප්‍රපංච සංසිඳීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා ඕක තව තව දියුණු කරන්නයි තියෙන්නේ. ඔය මට්ටමේ ඉතාම හොඳින් චිත්තානුපස්සනාවක් ධම්මානුපස්සනාවක් වඩාගෙන යන්න යන්න, දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, හිතේ නිශ්ශබ්ද බවක් තමයි එන්න තියෙන්නේ. පටලැවිලි අඩු වීමක් තමයි එන්න තියෙන්නේ. හිතේ හොඳට ඉඩකඩ වැඩි වෙලා සන්සුන් වෙලා නිශ්ශබ්ද වෙලා පැහැදිලි හිතක්, සන්සුන් වෙච්ච හිතක්, පටලැවිලි නැති හිතක්, හොඳට සැහැල්ලු හිතක් එහෙනම් අපිට ලැබෙන්න ඕනි මේ විපස්සනාවක් සතිපට්ඨානයක් අපේ හිතේ දියුණු වීම නිසා.

ප්‍රශ්න: ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, දවස පුරා සිත දිහා බලාගෙන වැඩකටයුතු කරන මා දිනක් රාත්‍රි නිදගැනීමට සූදනම් වුණා. කය කෙළින් තබාගෙන නොසෙල්වී ඉබේ වැටෙන හුස්ම දිහා බැලීමට සන්සුන්ව පටන්ගත්තා. ඉතා ප්‍රණීතව දැනුණ හුස්ම කෙමෙන් නොදැනී ගියා. ඉන් පසුව ඉබේටම වාගේ සිත කය දෙස බලා සිටියා. හිසේ සිට පාදන්තය දක්වා පුංචි නිරීක්ෂණයක් තිබුණා. මෙට්ටය, ඇඳ ඇතිරිලිවල ගොරෝසු බව කයට දැනුණා. ටික මොහොතකින් කය නොදැනී ගියා. හැබැයි සිත යම් ප්‍රමාණයක නිරීක්ෂණයක පැවතියා. විසිරුණ සිතක් නොවෙයි. හැකිලුණු හිතක්, පුංචි හිතක්, ඔහේ බලාගෙන ඉන්න හිතක්, කිසිවකට නොඇලුණ හිතක් උපේක්ෂාවෙන් බලා හිටියා. සිදු වූ ක්‍රියාවලිය නැවත ආවර්ජනය කළා. ඉන් පසුව නින්ද ළඟා වී තිබුණා.

ඉදිරියට යාමට ධර්ම ගෞරවයෙන් උපදෙස් පතනවා.

පිළිතුර: අපිට කලින් තිබුණෙ නිමිති ගන්න හිතක්. දැන් එහෙම දෙයක් නැහැ. හිතට බොහොම ඒකෙන් මෑත් වෙලා ඉන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙන්නේ. ඉතින් අර කලින් කියපු තත්ත්වයම තමයි මෙතනත් ප්‍රකාශ වෙන්නේ. දැන් මෙතෙන්දි විශේෂයෙන්ම හිත දිහා බැලීම කෙසේ වෙතත් කය දිහා බලල තියෙනවා. ඒක පාවිච්චි වෙලා තියෙනවා හිත සංසිඳවගන්න. අපි සාමාන්‍යයෙන් body scan කියල කියනවා. කයේ උඩ ඉඳන් යටට ඒ කොටස් කොටස් ගානෙ තමන්ට දැනෙන දැනීම් හොඳට බලාගෙන ගියහම එතකොට ඒක විතර්ක සමනය කරන්න තියෙන එක ප්‍රධාන උපක්‍රමයක්. අපි ටිකක් දුරට සාකච්ඡා කළා මීට කලින් වතාවකදි - ඒ කියන්නෙ විතර්ක සමනය කරගන්න, හිත නිශ්ශබ්ද කරගන්න තියෙන එක උපක්‍රමයක් තමයි

හොඳට මේ කය පිළිබඳ දැනුවත් වීම (කායානුපස්සනාව) කියල කියන්නේ. කයේ හොඳට සිහිය පිහිටුවනවා. ඇවිදිනකොට කයේ සිහිය පිහිටුවනවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට සිහිය පිහිටුවනවා. සැතපිලා ඉන්නකොට කොහොමද මේ ඇඳුම් ස්පර්ශ වෙන්නේ? කොහොමද කය පිහිටලා තියෙන්නේ? කියලා එතකොට හොඳට එතන සිහිය පිහිටුවන්න පිහිටුවන්න, ඒ දැනුවත් භාවය තුළ වාසය කරන්න වාසය කරන්න හිත කල්පනා කරන ඒවා නිකන් බොඳ වෙලා යනවා. මොකද, හිතට තැනක් දීලා නෑ නේ. කල්පනා කරන්න අපි උනන්දු කරල නෑනේ අපේ හිත. ඒ වෙනුවට නිශ්ශබ්ද වීමකට ඍජු අත්දැකීමකට තමයි ප්‍රමුඛත්වය දීලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා ඔන්න හිත නිශ්ශබ්ද වෙලා යනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඔය කොයි ක්‍රමය හරහාත් ප්‍රපංච සමනය වෙලා තියෙන බව නම් තේරෙනවා. එක අතකින් අපේ වැඩසටහන සාර්ථකයි කියල කියන්න පුළුවන්.

<u>ප්‍ර:</u> ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, මට සිතුවිලි එනවා. ඒවා එන බව දන්නවා. සමහර විට ඒ සිතුවිලි දිගේ යනවා. ඒ බවත් දන්නවා. ඒ සිතුවිලි ධාරාව ආස්වාදය කරනවා. ඒ බවත් දන්නවා. ඒ ධාරාව ටිකකින් නැති වෙනවා. මේ තත්ත්වය ප්‍රපංච වීමක්දැයි හැඳින්විය හැකිද?

<u>පි:</u> ප්‍රපංච වීම කියන එක පොඩ්ඩක් අපි ආයිත් පැහැදිලි කරගත්තොත්, දැන් **මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේදි** එහෙම ප්‍රපංච වීම කියන තත්ත්වය පෙන්නන්නේ **තතොනිදානං භික්ඛු පපඤ්චසඤ්ඤාසඞ්ඛා සමුදාචරන්ති අතීතානාගතපච්චුප්පන්නෙසු චක්ඛුවිඤ්ඤෙය්‍යෙසු රූපෙසු**. ඒ කියන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම පුද්ගලයාව ප්‍රපංච විසින් මැඬපවත්වලා. හිතේ දුවන විවිධ කතන්දර හරහා, සිතාගැනීම් හරහා, සිතුවිලි පහළ වීම් හරහා එයාව දැන් අසරණ වෙලා. එයාට මේ සිතුවිලි ප්‍රවාහය නවත්තගන්න බෑ. ඔන්න ඔය තත්ත්වය තමයි ප්‍රපංච වීම් මට්ටම වශයෙන් පෙන්නන්නේ. එහෙම නැතුව අපිට දැන දැන සිතුවිලි පහළ වෙනවා නම් එතෙන්දි ඒක ප්‍රපංචයක් වෙන්නෙ නෑ. ඒක අපි දැනදැන නේ වෙන්නේ. අපිට පේනවා සිතුවිලි පහළ වෙනවා හැබැයි අපි දැනගෙන ඉන්නේ. පේනවා ඒකට පොඩි ඇල්මක් තියෙනවා. ඒක ගැනත් දැනුමක් තියෙනවා. මට පොඩි ආශාවක් තියෙනවා මේ ගැන

හිතන්න. ඉතින් මම පොඩ්ඩක් පෙළඹෙනවා ඒ ගැන හිතන්න හැබැයි මගේ අධීක්ෂණය යටතේ. ඒක නිසා ඒක ප්‍රපංචයක් දක්වා යෑමේ හැකියාවක් නෑ. යම් තාක් දුරට ගිහිල්ලා ඒක නිකන් අඩපණ වෙලා හීන වෙලා යනවා. මොකද, ප්‍රපංචයක් දක්වා යන්න නම් මම සම්පූර්ණයෙන්ම මුළා වෙලා ඒකට වසඟ වෙලා මම ඒකට ඉඩ දෙන්න ඕනි. අන්තිමට ඊට පස්සෙ මම අසරණ වෙලා එයා විසින් මාව මැඩපවත්වනවා. ඒක තමයි ප්‍රපංච තත්ත්වය කියන්නේ.

දැන් එතෙන්ට ගිහිල්ලා නැහැ. මෙතෙන්දි ඇත්තටම හිතේ අර යම් පමණක තාම ක්‍රියාත්මක වෙන ඒ පෙළඹවීම නිසා අකුසල ප්‍රවාහය නිසා මේකෙන් මට අභිනන්දනයක් තියෙනවා. මේ යන සිතුවිලි ධාරාවෙන් යම් සතුටක් හිතේ ඇති කරනවා. ඒ නිසා මං පොඩ්ඩක් පෙළඹෙනවා ඒ ගැන තව ටිකක් හිතන්න. තාම මම යුහුසුලු මදි, නැත්නම් අප්‍රමාදී නැහැ තාම මම මේක අයින් කරන්න. මොකද, මෙතන තියෙනවා නේ පොඩි ආස්වාදයක්. ඒ ආස්වාදය තියෙන නිසා මම පොඩ්ඩක් හිතනවා. එතන තියෙන්නෙ ප්‍රමාදයක්. **සංවර සූත්‍රයේ** බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා අපි යමකට තාමත් අභිනන්දනයක් තියෙනවා නම්, මේ හිතේ දුවන මොකක් හරි සම්බන්ධයෙන් අපේ අභිනන්දනයක්, අභිවදනයක්, අජ්ඣෝසනයක් තියෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ ප්‍රමාද වීමක්. තාම ඉක්මන් නෑ. මට තාම මේකෙ ගැඹුර තේරිලා නෑ. ඉක්මනට මේ හිත පිරිසිදු කරගත යුතුයි කියලා මට තාම එච්චරම හැඟීමක් නෑ. මොකද, මෙතන තියෙන තෘප්තියට මේකෙ ආස්වාදයට මම පොඩ්ඩක් ඉඩ දීලා තියෙනවා 'කමක් නෑ ඔන්න ඔහේ පොඩ්ඩක් ඉන්නවා' කියලා.

නමුත් ක්‍රමානුකූලව අපි ඉදිරියට යනකොට, මේ දේවල් අපිට වැටහෙනකොට අපි අප්‍රමාදී වේවි. කියන්න තියෙන්නෙ කෙටි පිළිතුරක් වශයෙන්, මේක ප්‍රපංච වීමක් නෙවෙයි. අපි ක්‍රමානුකූලව දැකලා අපේ අධීක්ෂණය යටතේ තමයි ඔක්කොම ටික සිද්ධ වෙන්නේ. හෙමිහිට ඒක කපාහැරීමක් ඒ නිසා සිද්ධ වෙලා තියෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

යො ච පපඤ්චං හිත්වාන නිප්පපඤ්චපදෙ රතො
ආරාධයී සො නිබ්බානං යොගක්ඛෙමං අනුත්තරං
භද්දක සූත්‍රය - අඞ්ගුත්තර නිකාය - ඡක්ක නිපාතය

යමකු ප්‍රපඤ්ච දුරලා නිෂ්ප්‍රපඤ්ච පදයෙහි ඇලුනේ වේ ද, හේ යෝගක්ෂේම
නම් වූ අනුත්තර නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරයි.





Quality Printers
0114870333